



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

# ”Parasta oli, että sai olla juuri sellainen kuin on”

Nuorten naisten itsetuntoa tukeva ryhmä Helsingin Tyttöjen Talolla

Kananen, Kaisa

2016 Tikkurila

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Tikkurila

”Parasta oli, että sai olla juuri sellainen kuin on”  
Nuorten naisten itsetuntoa tukeva ryhmä Helsingin Tyttöjen Talolla

Kaisa Kananen  
Sosionomi AMK  
Opinnäytetyö  
Syyskuu, 2016



Kaisa Kananen

**”Parasta oli, että sai olla juuri sellainen kuin on” - Nuorten naisten itsetuntoa tukeva ryhmä Helsingin Tyttöjen Talolla**

Vuosi	2016	Sivumäärä	81
-------	------	-----------	----

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön aiheena oli itsetunnon vahvistaminen taidelähtöisin menetelmin. Työ toteutettiin yhteistyössä Helsingin Tyttöjen Talon kanssa. Toiminnallinen osuus koostui suljetun ryhmän suunnittelusta ja toteuttamisesta. Ryhmä kokoontui kuusi kertaa touko-kesäkuussa 2016 ja siihen osallistui neljä 18–25 -vuotiasta naista. Ryhmän toiminta muodostui taidelähtöisistä toiminnallisista harjoituksista, joiden avulla käsiteltiin itsetuntoa, itse-tuntemusta, itsearvostusta ja itsensä rakastamista.

Osallistujat kokivat voimauttavan ryhmän tukeneen itsetuntonsa vahvistumista. He saivat myös paljon vinkkejä ja työkaluja itsetunnon ja -tuntemuksen vahvistamiseen itsenäisesti. Taidelähtöiset menetelmät koettiin toimivaksi ja miellyttäväksi tavaksi käsitellä itsetuntoa ryhmässä. Työelämäkumppani sai käyttöönsä uusia menetelmiä ja harjoituksia sekä koki, että vastaavanlaiselle ryhmälle olisi tarvetta Tyttöjen Talolla.

Tyttöjen ja nuorten naisten itsetunnon tukeminen on erittäin tärkeää ennaltaehkäisevää sosiaalityötä ja sitä kannattaisi ehdottomasti tehdä enemmän ja järjestelmällisemmin. Itsetunnon on valtava vaikutus kaikkiin elämän osa-alueisiin tyttöjen ja nuorten naisten elämässä. Sen vahvistaminen vaatii pitkäjänteistä ja tavoitteellista työskentelyä, johon opinnäytetyöstä saatujen kokemusten ja tulosten perusteella taidelähtöisiä menetelmiä hyödyntävä suljettu pienryhmätoiminta soveltuu erinomaisesti. Opinnäytetyö tarjoaa ideoita ja menetelmiä uudenlaisen itsetuntoa tukevan toiminnan järjestämiseen.

Avainsanat: Itsetunto, itsetuntemus, taidelähtöiset menetelmät, kuvallinen ilmaisu, draama, musiikki

Kaisa Kananen

**“The best thing was that I was allowed to be exactly the way I am” - A self-esteem supporting group for young women at Helsinki Girls’ House**

Year	2016	Pages	81
------	------	-------	----

---

The aim of this functional Bachelor’s thesis was to study how to strengthen one’s self-esteem by using art-based methods. The thesis was executed in cooperation with Helsinki Girls’ House. The functional part of the thesis consisted of planning and executing a closed group consisting of four 18–25 -year-old women. The group had six meetings that were carried out in May and June of 2016. The group activity consisted of art-based exercises that were used to process self-esteem, self-knowledge, self-respect and self-love.

The participants felt that the empowering group supported their self-esteem. They also got a lot of tips and tools to strengthen their self-esteem and self-knowledge on their own. Art-based methods were experienced as very effective and a pleasant way to deal with self-esteem in a group. The Girls’ House employees learned new methods and exercises and felt that this kind of group is needed at the Girls’ House.

Supporting the self-esteem of girls and young women is very important preventive social work and should be done more and more systematically. Self-esteem has a vast effect on every part of young women’s lives. Strengthening one’s self-esteem requires a long-term and goal-oriented work that, based on the results and experiences of this thesis, a closed group activity utilizing art-based methods suits excellently. This thesis offers ideas and methods to organize a new kind of self-esteem supporting activity.

**Keywords:** Self-esteem, self-knowledge, art-based methods, visual expression, drama, music

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Itsetunto ja itsetuntemus.....	7
3	Taidelähtöiset menetelmät sosiaaalialalla .....	12
3.1	Kuvallinen ilmaisu .....	14
3.2	Draama .....	16
3.3	Musiikki .....	19
4	Toimintaympäristön kuvaus .....	21
5	Opinnäytetyön tavoitteet ja arviointimenetelmät.....	23
6	Toteutus .....	25
6.1	Suunnittelu.....	25
6.2	Toiminta.....	26
6.2.1	Ensimmäinen ryhmäkerta: Ryhmän aloittaminen.....	27
6.2.2	Toinen ryhmäkerta: Itsetuntemus .....	32
6.2.3	Kolmas ryhmäkerta: Itsetunto .....	35
6.2.4	Neljäs ryhmäkerta: Itsensä arvostaminen .....	38
6.2.5	Viides ryhmäkerta: Itsensä rakastaminen.....	41
6.2.6	Kuudes ryhmäkerta: Ryhmän lopettaminen .....	44
6.3	Yhteenveto.....	46
7	Arviointi .....	48
7.1	Opinnäytetyön tavoitteiden toteutuminen .....	48
7.2	Oman oppimisen arviointi .....	51
7.3	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	53
8	Pohdinta .....	55
	Kuvat.....	63
	Kuviot.....	64
	Liitteet .....	65

## 1 Johdanto

Toiminnallisen opinnäytetyöni aihe on nuorten naisten itsetuntoa vahvistavan ryhmän suunnitteleminen ja ohjaaminen Helsingin Tyttöjen Talolla. Aihe on erittäin tärkeä ja ajankohtainen. Itsetunto, -tuntemus, itsensä arvostaminen ja rakastaminen ovat teemoja, jotka ovat jatkuvasti tavalla tai toisella läsnä nuorten naisten elämässä. Harjoittelussani Tyttöjen Talolla kohdasin lähes päivittäin huonosta itsetunnosta ja itsetuntemuksen tai -arvostuksen puutteesta johtuvia ongelmia. Selvää on, että nyky-yhteiskunta ja media luovat valtavia paineita yhä nuoremmille naisille ja tytöille. Olisi oltava hoikka, pukeuduttava ja syötävä tietyllä tavalla, harrastettava tiettyjä lajeja, oltava fiksu, itsevarma ja sosiaalinen, luotava uraa, löydettävä kumppani, jota miellyttää monin eri tavoin, perustettava perhe ja niin edelleen - lista on loputon. Ei ihme, että paineet kasvavat helposti liian suuriksi ja monet nuoret naiset tuntevat riittämättömyyttä ja arvottomuutta. Tämä ilmiö on mieltäni usein painava valtava epäkohta nykymaailmassa. Ongelma on kyllä sosiaalialalla tiedossa, mutta konkreettista ja tavoitteellista nuorten naisten ja tyttöjen itsetunnon vahvistamista tehdään mielestäni liian vähän. Tämä on todella harmillista, sillä tällaisella ennaltaehkäisevällä työllä voitaisiin tulevaisuudessa saada aikaan suuria säästöjä esimerkiksi julkisessa terveydenhuollossa. Halusin tämän opinnäytetyön avulla tavoittaa edes muutaman nuoren naisen ja herätellä heitä hyväksymään itsensä sellaisena kuin ovat sekä näkemään oman arvonsa ja ainutlaatuisuutensa. Mielestäni kokonaisvaltainen hyvinvointi lähtee juurikin oman itsen arvostamisesta ja rakastamisesta. Ne luovat pohjan kaikelle toiminnallemme.

Valitsin työelämäkumppaniksi Tyttöjen Talon, koska arvostan suuresti heidän tekemäänsä monipuolista sukupuolisensitiivistä nuorisotyötä. Suoritin myös viimeisen työharjoitteluni Helsingin Tyttöjen Talolla, joten tuntui luonnolliselta toteuttaa myös opinnäytetyö tutussa paikassa. Halusin ehdottomasti tehdä toiminnallisen opinnäytetyön, mikä sopi hyvin myös Tyttöjen Talon toimenkuvaan. Aihe valikoitui omien mielenkiinnon kohteideni ja vahvuuksieni, sekä työelämäkumppanin ja kohderyhmän tarpeiden ja toiveiden pohjalta. Pää tavoitteeni oli tukea nuorten naisten itsetunnon vahvistumista ja tarjota heille monipuolisia keinoja työstää itsetuntemustaan myös omatoimisesti. Työelämäkumppanille halusin tarjota monipuolisia taidelähtöisiä menetelmiä käytettäväksi nuorten naisten elämässä tärkeiden teemojen käsittelyyn. Henkilökohtaiset tavoitteeni liittyivät taidelähtöisten menetelmien mahdollisuuksien tutkimiseen ja ryhmän ohjaamiseen. Toteutin opinnäytetyöni keväällä ja kesällä 2016. Ryhmä koontui yhteensä kuusi kertaa touko-kesäkuussa.

Opinnäytetyön tietoperusta pohjautuu itsetunnon, itsetuntemuksen ja taidelähtöisten menetelmien (kuvallinen ilmaisu, draama, musiikki) käsitteiden avaamiseen. Teoriaosuus on tietoisesti rajattu melko suppeaksi toiminnan ollessa opinnäytetyön pääosassa. Esimerkiksi ryhmä-

prosessi ja ryhmän ohjaaminen on rajattu teoriaosuudesta kokonaan pois, vaikka ne totta kai vaikuttavat kaiken toiminnan taustalla. Opinnäytetyön aihetta, näkökulmaa ja valittuja menetelmiä perustellaan aiemmin tehdyn tutkimuksen ja lähdekirjallisuuden kautta. Toimintaympäristön kuvaus -luvussa kerrotaan tarkemmin Tyttöjen Talon arvoista, tarkoituksesta ja toimenkuvasta, minkä jälkeen esitellään opinnäytetyön tavoitteet ja arviointisuunnitelma. Toteutusosiossa kuvataan tarkasti koko opinnäytetyön suunnittelu- ja toteutusprosessi, jonka jälkeen arvioidaan opinnäytetyön onnistumista ja tavoitteiden saavuttamista. Lopuksi pohditaan toteutuksen ongelmia ja toimenpide-ehdotuksia sekä tulosten hyödynnettävyyttä. Pohdinnassa tuodaan myös esille omaa näkökulmaa tuloksista esiin nousseista asioista sekä tarkastellaan tuloksia suhteessa aikaisempiin tutkimuksiin ja ammatilliseen keskusteluun.

## 2 Itsetunto ja itsetuntemus

Itsetunto on tärkeä persoonallisuuden ominaisuus, joka vaikuttaa suuresti ihmisen toimintaan ja valintoihin. Se on aina läsnä ihmisen olemuksessa, ajatuksissa, teoissa ja siinä, miten muut hänet kokevat ja ymmärtävät. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 12.) Se ei kuitenkaan ole pysyvä ominaisuus, vaan kehittyy ja vaihtelee vuorovaikutuksessa ihmisten, tapahtumien ja elämäntilanteiden kanssa. Itsetunto alkaa kehittyä jo varhaislapsuudessa. Vanhemmilta ja muilta tärkeiltä aikuisilta saatu rakkaus, hyväksyntä ja huolenpito luovat pohjan itsetunnon kehittymiselle. Itsetunto on kykyä luottaa itseensä, pitää itsestään ja arvostaa itseään. Hyvän itsetunnon merkki on, että ihmisen minäkäsityksessä positiiviset ominaisuudet ovat voitolla. Vahvuksiensa lisäksi hyvän itsetunnon omaava ihminen kuitenkin tiedostaa heikkoutensa. Hänen minäkuvansa on siis totuudenmukainen. (Keltinkangas-Järvinen 1994, 16-17.) Hyvän itsetunnon voikin määritellä optimistiseksi realismiksi omista mahdollisuuksista ja rajoitteista (Suomen mielenterveysseura). Lahden (2003, 104) mukaan terveellä itsetunnolla varustettu ihminen ei jumiudu siihen, miten häntä kohdellaan, vaan ymmärtää erilaisten tilanteiden merkityksen ja osaa ottaa aktiivisesti ohjat omiin käsiinsä. Kinnunen (2008, 46) kirjoittaa itsetunnon merkitsevän tunnetta omasta arvokkuudesta sekä elämän ainutlaatuisuudesta ja tärkeydestä. Hän kuvaa itsetuntoa eräänlaiseksi henkiseksi selkärangaksi. Keltinkangas-Järvinen (1994, 17-23) tiivistää itsetunnon itseluottamukseksi ja itsensä arvostamiseksi, kyvyksi arvostaa muita ihmisiä, itsenäisyydeksi ja riippumattomuudeksi, epäonnistumisten ja pettymysten sietämiseksi sekä tunteeksi siitä, että on riittävän hyvä. Hän korostaa, ettei hyvä itsetunto tarkoita itsevarmaa esiintymistä, sosiaalista rohkeutta, itsekkyyttä ja ulkoista menestymistä, eikä kenelläkään ihmisellä ole totaalisen huono tai täydellisen hyvä itsetunto (Keltinkangas-Järvinen 1994, 75-81 & 28).

Viljamaan (2008, 14-16) mukaan itsearvostus on yksi hyvän itsetunnon perusedellytyksistä. Itsearvostus on itsensä hyväksymistä, kunnioittamista ja omanarvontuntoa. Se näkyy niin puheissa kuin teoissa myönteisenä tapana tuoda itsensä esille. Se ei kuitenkaan tarkoita itsensä nostamista muiden yläpuolelle, vaan pikemminkin muiden kanssa samalla viivalla olemista

ilman tarvetta pullisteluun tai nöyristelyyn. Kun arvostaa itseään, on myös helpompaa arvostaa muita. Muiden saavutuksia ja onnistumisia ei koeta uhkana, vaan niistä osataan iloita. (Viljamaa 2008, 14-16.) Myös Cacciatore ym. (2008, 15) tähdentävät, että kun ihminen on tasapainossa itsensä kanssa, hänellä ei ole tarvetta alistaa muita. Itseään arvostava ihminen osaa myös olla jämäkkä ja asettaa terveitä rajoja hyvinvointinsa tueksi. Hän osaa sanoa ei, eikä salli itseään kohdeltavan huonosti. (Juusola 2015, 7-12.) Itseään arvostava ja hyvän itsetunnon omaava ihminen uskaltaa tehdä elämässään itsenäisiä ratkaisuja muiden mielipiteistä riippumatta. Hänen ei tarvitse hakea muiden hyväksyntää, eikä huolehtia siitä, mitä muut hänestä ajattelevat. Hän uskaltaa myös toimia vastoin ympäristön toiveita, kuitenkin loukaamatta muita ihmisiä. Hän kykenee tekemään itselle sopivia valintoja ja elämään juuri omannäköistensä elämää. (Keltinkangas-Järvinen 1994, 19-22.)

Itsetunto voidaan jakaa yksityiseen ja julkiseen itsetuntoon. Yksityinen itsetunto on sitä, miten ihminen itsestään ajattelee ja miten hyvä hän omasta mielestään on. Se on siis hänen varsinainen itsetuntonsa. Julkinen itsetunto taas on se, mitä hän kertoo itsestään muille ihmisille ja mitä hän käytöksellään ilmaisee. Julkinen ja yksityinen itsetunto eivät ikinä ole täysin samanlaisia, sillä ihminen ei koskaan kerro aivan kaikkea, mitä itsestään ajattelee. Tasapainoisella ihmisellä ei kuitenkaan ole kovin suurta eroa julkisen ja yksityisen itsetunnon välillä, koska hänellä ei ole tarvetta esittää mitään muuta kuin on. (Keltinkangas-Järvinen 1994, 24-25.) Itsetunnosta puhutaan usein, kuin se olisi yksittäinen ominaisuus, vaikka tosiasiaa se on eri osa-alueista rakentuva kokonaisuus. Perusitsetunnon kehittyminen alkaa jo varhaislapsuudessa. Suoritusitsetunto on yksi keskeinen perusitsetunnon alue. Se tarkoittaa ihmisen luottamusta omaan osaamiseen ja selviytymiseen sekä omiin kykyihin. Se määrittelee osaltaan myös minkälaisia tavoitteita ihminen asettaa itselleen. Suoritusitsetunto voi myös vaihdella eri elämän osa-alueilla, esimerkiksi opiskelussa, harrastuksissa tai käytännön asioiden hoitamisessa. Tunne sosiaalisesta selviytymisestä on toinen itsetunnon alue. Siihen liittyy tunne, että ihmisellä on luotettavia ystäviä, hän tulee ihmisten kanssa toimeen ja on yhtä pidetty ja suosittu kuin muutkin. Läheisiin ihmissuhteisiin liittyvä itsetunto ilmenee terveellisen vahvoina tunnesiteinä ja tunteena, että on rakastettu ja tärkeä. Ilmapuntari-itsetunto vaihtelee perusitsetuntoa enemmän elämäntilanteiden ja kokemusten mukaan. Epäonnistumiset ja vastoinkäymiset saattavat hetkellisesti laskea itsetuntoa jollakin osa-alueella, kun taas onnistumiset voivat sitä nostattaa. Itsetunto koostuu siis monista erilaisista tekijöistä ja yhden alueen heikkoutta voi osittain paikata jonkin toisen alueen vahvuudella. (Keltinkangas-Järvinen 1994, 26-29; Toivakka & Maasola 2011, 18.)

”Itsetunto on myönteisten asenteiden, kokemusten ja uskomusten sekä kielteisten asenteiden, kokemusten ja uskomusten herkkä tasapainotila. Se on kuin vaaka, jonka kuppeihin on laitettu plussaa ja miinusta - yksilöllinen, hetkestä toiseen muuttuva. Jos tulee romua ja räntää toiseen vaakakuppiin, silloin voi pistää positiiviseen vaakakuppiin

jotakin hyvää vastapainoksi. Voi myös opetella katsomaan myönteiseen kuppiin.” (Caciatore ym. 2008, 138.)

Itsetuntoa voi vahvistaa monin erilaisin keinoin, mutta se vaatii kärsivällisyyttä. Mikään persoonallisuuteen liittyvä muutos ei tapahdu hetkessä. Internet ja kirjat ovat pullollaan erilaisia vinkkejä ja harjoituksia itsetunnon kehittämiseen. Keltinkangas-Järvisen (1994, 225-226) mukaan ihmisen kannattaa tutkiskella itseään, tunnistaa heikkouksiaan ja valaa itseensä uskoa korostamalla onnistumisiaan ja keskittymällä positiivisiin asioihin elämässään. Hän korostaa kuitenkin, että epävarmuus tulee kuitenkin aina kulkemaan elämässä mukana, joten se kannattaa hyväksyä. Hyvä itsetunto ei hänen mukaansa ole tyytyväisyyden ja onnellisuuden tae, eikä huono itsetunto välttämättä tarkoita huonoa elämää. On kuitenkin tärkeää tunnistaa ja tunnustaa niin heikkoutensa ja vahvuutensa. Myös itsensä haastaminen voi olla hyödyllistä. Kirjoista voi olla myös paljon apua. Esimerkiksi kirjat *Itsetunto kohdalleen!* Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen (Toivakka & Maasola 2011) ja *Vahvaksi rakennettu itsetunto ja elämä* (Juusola 2015) ovat täynnä monipuolisia harjoituksia ja vinkkejä itsetunnon vahvistamiseen yksin ja porukassa.

Jaari (2004) havaitsi väitöskirjassaan, että kyvykkyys ja onnistumisen tunne ovat erittäin tärkeitä itsetuntoon vaikuttavia tekijöitä. Opinnäytetyöni ryhmän yhtenä tarkoitukseni olikin juuri tuottaa osallistujille onnistumisen kokemuksia ja sitä kautta vahvistaa heidän itsetuntoaan. Laakso (2013, 77-78) sai pro gradu -tutkielmastaan selville, että suurin osa tutkimukseen osallistuneista 15–18-vuotiaista tytöistä olivat osittain tyytymättömiä itseensä eivätkä arvostaneet itseään sellaisena kuin ovat. Hänen mukaansa naiseuteen ja naiseksi kasvamiseen liittyy ulkonäkö- ja suorittamiskeskeisessä nyky-yhteiskunnassa erityisen suuria haasteita, minkä takia nuorten tyttöjen ja naisten itsetunnon vahvistaminen on tärkeää heidän hyvinvointinsa kannalta. Aho (1994, 469-471) toteaa opettajan toiminnalla olevan valtava merkitys siihen, minkälaiseksi oppilaan itsetunto muodostuu. Hänen mukaansa koulussa pitäisi olla myönteinen ja kaikkia kunnioittava ilmapiiri. Tällöin oppilaat voivat kokea itsensä tasavertaisiksi, arvostetuiksi ja hyväksytyiksi. Tämä oli opinnäytetyöni ryhmän toinen tärkeä itsetunnon vahvistumista tukeva tavoite.

Itsetuntoon ja sen vahvistamiseen liittyviä toiminnallisia opinnäytetöitä on tehty viime vuosina paljon. Hirvikangas ja Lehtinen (2015) tutkivat opinnäytetyössään Luova, arvokas ja rakastettu taidemenetelmien käyttöä seurakunnan tyttöjen ja poikien itsetuntoleirillä. Heidän tuloksensa olivat positiivisia, samoin kuin Laaksosen ja Höllin (2014) opinnäytetyössä, jossa minäkuvaa vahvistettiin kuvallisen ilmaisun keinoin. Voi herätä kysymys, miksi tehdä jälleen uusi opinnäytetyö lähes samasta aiheesta. Aihe on ollut ajankohtainen ja tärkeä pitkään ja tulee varmasti sellaisena pysymäänkin. Opinnäytetyöt ovat tutkimuksina niin pienimuotoisia, ettei niiltä voi odottaa maailmaa mullistavaa uutta tietoa. Se ei kuitenkaan vähennä työn arvoa,

kun ajattelee, kuinka suuri merkitys esimerkiksi opinnäytetyön toiminnalliseen ryhmään osallistumisella saattaa olla yksilön elämään. Jos työelämäkumppani kokee toiminnan hyödylliseksi ja ottaa käyttöön uusia menetelmiä ja harjoituksia, tai jopa alkaa järjestää vastaavanlaista ryhmää kävijöilleen, työn merkityksellisyys kasvaa entisestään. Työn merkityksellisyyttä ei siis voi mitata pelkästään sen laajuudella tai uuden tiedon tuottamisella, vaan sen suorilla ja epä-suorilla vaikutuksilla yksittäisten ihmisten elämään.

Itsetuntemus on oman käyttäytymisen, halujen, tunteiden, ajattelun, arvojen ja tavoitteiden sekä vahvuuksien ja heikkouksien tiedostamista ja ymmärtämistä. Itsetuntemus on perusta, jolle minäkuvamme rakentuu. Se on yksi terveeseen itsetunnon ja hyvän elämän edellytyksistä. Kun opettelee tuntemaan itsensä, oppii samalla tuntemaan ja ymmärtämään kanssaihmiä. Kehittämällä itsetuntemustaan voi siis kehittää myös ihmissuhteitaan. Käsitys omista vahvuuksista ja heikkouksista, ajattelu- ja toimintatavoista sekä mielensisäisistä mekanismeista luo turvallisuuden tunnetta ja auttaa selviytymään vaikeissa elämäntilanteissa. Itsetuntemuksen kasvattaminen voi myös parantaa jaksamista; kun osaa tunnistaa omat rajansa, voi toimia itselleen parhaalla tavalla kuluttamatta itseään loppuun. Itsetuntemus vaatii itsensä äärelle pysähtymistä, rehellistä peiliin katsomista, itseensä tutustumista ja itsearviointia. (Toivakka & Maasola 2011, 19-20; Helenius, Rautava & Tuovinen 1998, 23-24.) Dunderfeltin (2006, 20-21) mukaan kaiken itsetuntemuksen perustotuus on se, että kaikki ihmiset kokevat maailman oman itsensä kautta. Tämä tarkoittaa, että kaikki, mitä kuulemme, näemme ja aistimme ikään kuin suodattuu minuuden suodattimen läpi.

Temperamentti koostuu yhdeksästä piirteestä; aktiivisuus, sensitiivisyys, häirittevyys, sopeutuvuus, sinnikkyys, rytmisyys, lähestyminen ja vetäytyminen, intensiivisyys ja mieliala. Ne ovat suhteellisen pysyviä, synnynnäisiä taipumuksia, joita emme voi muuttaa. Temperamentin ilmentämistä, eli omaa käyttäytymistään voi kuitenkin muokata. Jokaisella ihmisellä on kaikkia yhdeksää temperamenttipiirrettä, toisia enemmän, toisia vähemmän. Piirteitä ei voi arvottaa keskenään, sillä jokaisella piirteellä on kääntöpuolensa ja riippuu tilanteesta sekä piirteen voimakkuudesta näyttäytykö piirre positiivisena vai negatiivisena. Oman temperamentin tunteminen vahvistaa itsetuntemusta, luo perustan identiteetille ja helpottaa elämän hallintaa. Sen tuntemisen kautta voi oppia ymmärtämään, miksi kokee asiat tietyllä tavalla ja miksi reagoi eri tilanteisiin eri tavoilla. Erilaisten temperamenttien tiedostaminen on avain itsensä sekä muiden ymmärtämiseen ja hyväksymiseen. Temperamentti ei kuitenkaan oikeuta käyttäytymään huonosti ja välittämättä toisten tunteista. Itsetuntemukseen kuuluukin siksi myös itsesäätelyn taito. Sen avulla voi mukautua erilaisiin tilanteisiin järkyttämättä sisäistä tasapainoaan. Itsesäätelyä voi harjoitella esimerkiksi tarkkailemalla omia ajatusprosesseja ja käyttäytymismalleja. (Toivakka & Maasola 2011, 20-24.)



Oman persoonallisuuden ymmärtäminen on Dunderfeltin (2006, 36-41) mukaan yksi olennainen osa itsetuntemusta. Hän jakaa persoonallisuuden kuuteen osaan. Fyysinen minä käsittää ihmisen suhteen omaan kehoonsa ja sanattoman viestinnän, jota hän kehonsa kautta ilmailee. Sosiaaliseen minään sisältyy asema työyhteisössä ja perheessä, sekä koulutus ja ammatti-identiteetti. Kulttuuriseen minään liittyy kansallisuuden, maakunnan ja kyläyhteisön vaikutus, sekä harrastukset ja alakulttuurit. Perheen ja suvun vaikutus sekä opitut mallit tuntea, toimia ja ajatella kuuluvat kasvatettuun minään. Temperamenttinen minä koostuu biologisen toiminnan synnyttämistä reaktioista eli temperamentti- ja luonteesta ja käyttäytymismuutoksista. Ydinminä on ihmisen varsinainen minä ja syvin identiteetti. Se jokaisella on mahdollisuus valita itsenäisesti. (Dunderfelt 2006, 36-41.)

Dunderfelt (2006, 18) lähestyy itsetuntemusta kahdesta eri suunnasta. Hänen mukaansa itsetuntemukseen liittyy olennaisesti oman psyyken toiminnan ymmärtäminen. Hän kuvaa tätä ymmärrystä oman sisäisen koneiston käyttöohjeiksi. Toinen itsetuntemuksen tehtävä on syventää elämän tarkoitusta vastaamalla kysymyksiin kuten ”Kuka olen?” ja ”Miksi olen olemassa?”. Tällaisilla kysymyksillä ihminen voi päästä lähemmäs ydinolemustaan. Psykologista itsetuntemusta Dunderfelt (2006, 19-20) kutsuu inhimilliseksi kasvuksi ja henkistä itsetuntemusta taas henkiseksi kehitykseksi. Hänen mielestään elämässä tarvitaan molempia tasoja, jotka kulkevat osittain käsi kädessä, sillä henkinen kehitys tarvitsee hänen mukaansa tuekseen inhimillistä kasvua.

Usein ajatellaan, että itsetuntemus on jotain, mikä kertyy iän ja kokemuksen myötä. Osittain tämä on totta, mutta itsetuntemusta voi harjoittaa ja vahvistaa siinä missä muitakin taitoja esimerkiksi edellä mainitun itsetutkiskelun kautta, sekä erilaisten harjoitusten avulla. Itsetuntemusta oppii parhaiten yhdessä toimimalla, jolloin oppiminen kokonaisvaltaista ja kokemuksellista. Itsetuntemus kehittyy vuorovaikutuksessa muiden kanssa, jo lapsesta lähtien ihminen muodostaa käsityksen itsestään peilisuhteessa toisiin ihmisiin. Tapahtumat, kohtaamiset ja ihmiset ovat ihmiselle kuin peilejä, joiden kautta hän voi oppia jotain itsestään. Yksinkin toki voi itsetuntemusta opetella. Havainnoimalla ympäristöä, ajatuksiaan ja tunteitaan voi oppia paljon itsestään. Kun oppii tunnistamaan kehonsa viestejä ja tarpeita sekä itselleen ominaisia tapoja reagoida, voi tehdä tietoisesti päätöksiä, jotka ovat itselle hyväksi. Rentoutuminen, meditaatio ja kirjoittaminen ovat hyviä tapoja lisätä itsetuntemusta. Myös omiin tunteisiin tutustuminen ja niiden rohkea kohtaaminen auttavat kerryttämään itsetuntemusta. (Toivakka & Maasola 2011, 25-27.) Dunderfelt (2006, 21-25) korostaa, että pelkkä oivaltaminen ja ymmärtäminen eivät kuitenkaan riitä saamaan aikaan muutosta. Muutos vaatii pitkäjänteisyyttä ja konkreettista työtä. Hän muistuttaa, että ihminen omalla toiminnallaan ja tulkinnoillaan muokkaa jatkuvasti omaa todellisuuttaan ja kokemuksiaan. Ihmisen tulisi siis ymmärtää, ettei elämä tapahdu hänelle, vaan hän itse on todellakin oman elämänsä arkkitehti.

Avaimet ovat hallussamme, on oma valintamme, uskallammeko ottaa vastuun ja käyttää niitä. (Dunderfelt 2006, 25.)

### 3 Taidelähtöiset menetelmät sosiaalialalla

Tässä luvussa perustellaan opinnäytetyön menetelmien valintaa teorian ja tavoitteiden kautta, sekä avataan taidelähtöisten menetelmien (kuvallinen ilmaisu, draama ja musiikki) käsitteitä ja tarkoituksia sosiaalialalla. Luovat, taidelähtöiset menetelmät kiinnostivat Tyttöjen Talolla käyviä nuoria naisia suuresti. Ne sopivat myös muuhun Talon toimintaan erinomaisesti. Myös käytettävissä olevat tilat ja tarvikkeet tukivat valintaa. Menetelmien valinta oli tältä osin erityisen helppo.

Taiteen merkityksestä ihmisen hyvinvoinnille ei tarvitse enää kiistellä. Aiheesta on tehty useita tutkimuksia, jotka osoittavat taidelähtöisen toiminnan merkittävyyden terveydelle ja hyvinvoinnille (Malte-Colliard & Lampo 2013, 8-9). Eräässä Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa on todettu, että ne 65–100-vuotiaat ihmiset, jotka osallistuivat kahden vuoden ajan intensiiviseen taideohjelmaan, olivat terveempiä, sosiaalisempia ja psyykkisesti vireämpiä kuin ne, jotka osallistuivat ohjelmaan harvemmin (Cohen 2006, 4-6.) Taide voi tarjota elämyksiä ja tuottaa nautintoa. Taidelähtöisten menetelmien avulla voidaan vahvistaa hyvinvointialan työntekijöiden ja asiakkaiden yhteisöllisyyttä, itsetuntemusta ja sosiaalisia taitoja. Taiteella ja kulttuurilla voidaan edistää verkostojen muodostumista ja lisätä elinpiirin viihtyisyyttä. Niillä katsotaan myös olevan yhteys hyvään koettuun terveyteen. (Malte-Colliard & Lampo 2013, 5-8.) Taidelähtöiset menetelmät auttavat tekemään näkyväksi tunteita, asenteita ja arvoja sekä työstämään ja jäsentämään ongelmia ja haasteita. Menetelmä ei kuitenkaan ole itseisarvo, vaan se on väline asiakkaan monipuoliseen kohtaamiseen. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009: 157-158.) Taidelähtöiset menetelmät ovat eräänlaisia vuorovaikutuksen välineitä. Ne toimivat vuorovaikutustilanteissa sanojen, eleiden ja ilmeiden tukena. Monet pystyvät ilmaisemaan itseään paremmin taidelähtöisen toiminnan kautta: monesti yhdessä tekeminen ja kokeminen voi olla paljon tuottavampaa kuin pelkkä puhuminen. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2002: 218.) Kun taidetta ajatellaan yhtenä hyvinvoinnin ulottuvuutena, siirrytään pois taiteen poikkeuksellisuudesta, kohti arkipäiväistä luovaa toimintaa. Tärkeäksi nousee jokaisen ihmisen oikeus omanlaiseen luovuuteensa. (THL n.d.)

Kulttuuritoiminnan ja taiteen on empiiristen tutkimusten kautta todettu edistävän ihmisten hyvinvointia ja terveyttä. Yhteisötaiteen on havaittu lisäävän yhteisöllisyyttä ja osallisuutta. Vaikka systemaattisia vaikuttavuus- ja seurantatutkimuksia on vielä vähän, viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana Suomessa on toteutettu satoja kehittämishankkeita, jotka tukevat näitä positiivisia tuloksia. (Känkänen 2013, 74.) Sand (2007, 197-198) kertoo masennuspotilaille järjestetyn taideryhmän merkityksistä potilaille. Kyselyn mukaan taideryhmään osallistu-

minen merkitsi osallistuneille naisille itsetunnon kasvua ja uudenlaista rohkeutta hakeutua toisten seuraan. Osallistuminen sai myös aikaan iloa ja antoi uutta uskoa elämään ja omiin mahdollisuuksiin. Löytönen ja Sava (2011, 113-114) kertovat positiivisista kokemuksistaan muun muassa Taidekasvatus monikulttuurisessa koulussa - ja TAIMI -projekteissa, joissa käytettiin taidetta lasten minuuden tukemisessa monikulttuurisessa kouluissa. Taidetyöskentely mahdollisti oman elämän, vaikeiden kokemusten ja muistojen käsittelemisen turvallisessa ja kunnioittavassa ilmapiirissä. Itsensä ja oman elämän näkyväksi tekeminen koettiin arvokkaaksi ja korjaavaksi kokemukseksi. Rantala ja Hiltunen (2013) varmistuivat tutkimuksessaan taidelähtöisen toiminnan mahdollisuuksista herättää ihmistä oman toimintansa tarkasteluun ja altistaa kokemaan ja ymmärtämään uusilla tavoilla. Kaikki taiteellinen toiminta tarjoaa symbolista etäisyyttä ja metaforista suojaa, jotka synnyttävät tilan käsitellä vaikeitakin asioita turvallisesti. Luova toiminta myös kanavoi energiaa, mahdollistaa leikkisyyden, mielikuvituksen ja tekemisen ilon sekä vahvistaa itseilmaisua ja itsetuntoa. (Känkänen, 2013.) Positiivisten vaikutusten lista on loputon.

Taiteen soveltava käyttö hyvinvointialoilla on huomattavasti lisääntynyt ja monipuolistunut viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana positiivisten kokemusten ja vakuuttavien tutkimustuloksien innoittamana. Taide ja kulttuuri ovatkin löytäneet paikkansa sosiaalitieteellisen tiedon tuottamisen välineenä. Ne auttavat tiedon ja ymmärryksen syventämisessä, kun löydetään uusia tulkintoja taiteen kohdatessa kokemukset ja tunteet. Yksi esimerkki Suomessa tehtävästä pitkäjänteisestä sosiaali- ja terveysalan ja taiteen yhdistämispyrkimyksistä on Mielen-terveysseuran järjestämä jo vuodesta 1992 lähtien toiminut Terveyttä Kulttuurista - hanke. (THL n.d.; Malte-Colliard & Lampo 2013, 8-9.) Kun taide- ja kulttuuritoiminnan vaikutuksista ollaan viime vuosikymmenten aikana tultu tietoisiksi, on niihin luonnollisesti alettu panostamaan enemmän. Niiden mahdollisuudet ennaltaehkäisevässä sosiaalityössä on tunnustettu ja paljon erilaisia hankkeita ja projekteja on käynnistetty. Taidekasvatuksen Helsinki -kirja (Koskinen, Mustonen & Sariola 2010) kertoo lukuisista erilaisista Helsingissä toteutetuista hankkeista muun muassa visuaalisten taiteiden, esittävien taiteiden ja musiikin saralla. Kirja on pullollaan monenlaisia positiivisia kokeiluja, kokemuksia ja vaikutuksia lasten ja nuorten parissa tehtävästä taidetyöskentelystä. Nuorille hankalia, mutta tärkeitä aiheita on onnistuneesti käsitelty esimerkiksi draamatyöskentelyn ja rap-musiikin avulla. Kirjaa ei tarvitse selailla kuin hetki varmistuakseen taiteen ja kulttuurin tärkeydestä kouluissa osana kasvatusta ja sosiaalialalla osana sekä ennaltaehkäisevää, että kuntouttavaa työtä.

Malchiodin (2010, 14) mukaan taidelähtöinen toiminta perustuu siihen olettamukseen, että jokainen pystyy luovaan itseilmaisuun. Luovaa prosessia pidetään tärkeämpänä kuin lopputulosta. Taide tarjoaa eräänlaista suojaa ja turvaa. Taiteen kautta voi käsitellä vaikeitakin asioita ja tapahtumia symbolisesti etäännytettyllä ja fiktiivisellä tavalla. Taide luo tilan tulla kuulluksi ja nähdyksi ja sen kautta voi ilmaista asioita, joihin sanat eivät riitä. Tunteiden tun-

nistaminen ja tutkiminen taiteen kautta on luontevaa, koska taiteella on suora yhteys tunteisiin. Taiteellinen työskentely voi lisätä itsetuntemusta ja kasvattaa itsetuntoa. Se tarjoaa välineitä oppimiseen ja sosiaaliseen kasvuun ja lisää aktiivista suhdetta omaan elämään. (Malte-Colliard & Lampo 2013, 9-10; THL n.d.) Taidelähtöiset menetelmät eivät ole ikä- tai asiakasryhmäsidonnaisia, vaan niitä voi hyvin soveltaa kaikenikäisten parissa niin avo- kuin laitoshuollossakin (THL n.d.).

Taidelähtöisten menetelmien mahdollisuudet ovat loputtomat. Niiden avulla voi tutkia omaa minuuttaan sekä tunnistaa ja käsitellä vaikeita asioita. Taidetta voi myös käyttää terapeuttisena, sosiaalisuutta vahvistavana tai viihteellisenä menetelmänä. (Sihvola 2013:14.) Sanaton vuorovaikutus ja toiminnallisuus ovat suuri osa taidelähtöisten menetelmien käyttöä. Toteutus tapahtuu ryhmissä tai yksilöohjauksena. Asiakkaalla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta tai osaamista taiteen lajista tai menetelmästä. Taidelähtöisten menetelmien avulla voi päästä hyvin lähelle asiakasta, usein jopa ilman sanoja. Joitakin tunteita saattaa olla vaikea pukea sanoiksi ja ne voi olla helpompi purkaa esimerkiksi kuvan keinoin. Taidelähtöisten menetelmien terapeuttinen käyttö voi olla asiakkaalle todella voimaannuttavaa, mutta myös rankkaa. Pitkään tukahdutetut tunteet ja muistot voivat nousta tahtomatta pintaan. Luovat menetelmät ovatkin parhaimmillaan ”matka itseen”. (Hautala 2008, 29-42, 100-102.) Tämä on tärkeä asia tiedostaa taidelähtöistä toimintaa ohjattaessa sosiaalialalla. Vaikka työskentelyn tarkoituksena ei olisi syvälinen itsetutkiskelu, taide voi yllättää tekijänsä nostamalla pintaan vaikeita asioita. Tällaisiin tilanteisiin on varauduttava ja ne on pystyttävä purkamaan niin, että osallistujia on tarpeeksi voimissaan toiminnan päätyttyä. Tarkoitus ei ole avata ihmisen haavoja ja sitten jättää nuolemaan niitä yksin.

Ekspressiivisille taideterapioille ominaista on monitaiteisuus. Eri taidemuotoja pyritään integroimaan keskenään mahdollisimman kokonaisvaltaisen ja moniaistillisen kokemuksen aikaansaamiseksi. Monitaiteisuus perustuu polyestetiikkaan, jonka mukaan eri taidemuodot puhuttelevat useita aisteja samanaikaisesti. Yksi taiteenala ruokkii toista, esimerkiksi maalaaminen saattaa innoittaa kirjoittamaan tai toisin päin. Tällöin kokemus ja oppiminen syvenevät ja tekijä saattaa löytää töistään täysin uudenlaisia näkökulmia. (Harjunkoski 2012, 106-109.) Juuri tämän vuoksi opinnäytetyössä on haluttu hyödyntää kuvallista ilmaisua, draamaa ja musiikkia limittäin, kirjoittamisen kulkiessa jatkuvasti tekemisen rinnalla.

### 3.1 Kuvallinen ilmaisu

Kuvataiteen sijaan opinnäytetyössä on päädytty käyttämään termiä kuvallinen ilmaisu, koska taiteellisella lopputuloksella ei tässä yhteydessä ole suurta merkitystä. Terapeuttisesti käytettävässä kuvallisessa ilmaisussa taiteen tekemiselle ei aseteta vaatimuksia. Keskiössä ovat tuntemukset, ajatukset ja itse prosessi. Kuvan tekeminen on itsessään kokemuksellista oppi-

mista, josta voidaan erottaa kaksi tasoa: kokemuksen ymmärtäminen ja kokemuksen muuntaminen. Kuvallinen ilmaisu synnyttää mielikuvia, joihin liittyvät tunteet ja ajatukset välittyvät kuvissa. Usein mielikuvien ilmaiseminen onnistuukin paremmin kuvallisesti kuin sanallisesti. Kuvallinen ilmaisu voi siis olla osuvampaa kuin pelkät sanat. Taide mahdollistaa kokemusten ja ajatusten ilmaisun, käsittelyn ja jakamisen. (Rankanen, Hentinen & Mantere 2007, 9, 14, 42.) Taidetyöskentely on myös oiva keino identiteettityöhön ja itseymmärryksen lisäämiseen sen leikinomaisen ja kokeilevan luonteen vuoksi (Sava 2007, 122-123). Tammi (2011, 49) kirjoittaa, että terapeutisessa kuvallisessa ilmaisussa tärkeää on tekemisen prosessi ja siihen luottaminen, eikä tekninen osaaminen. Olennaista on mielikuvituksen ja luovuuden käyttäminen. Suorituspainesta halutaan päästä eroon. Näin ollen kuvallisia töitä ei myöskään tulkita tai arvioida, vaan niitä arvostetaan sellaisina kuin ne ovat. Kuvataideterapeuttista toimintaa kuvataankin oppimisympäristöksi, joka tekee hyvää itsetunnolle (Hautala 2008, 135).

Kuvallista ilmaisua terapeutisesti käytettäessä vuorovaikutus voi tapahtua pitkälti kuvan kautta. Kuvan katsominen on käsiteltävän asian kohtaamista symbolisen etäisyyden päästä. Kuva antaa mahdollisuuden ottaa etäisyyttä ongelmaan ja löytää uusia ratkaisuja ja näkökulmia. Kuvan yhdessä katsominen konkretisoi nähdyn ja kuulluksi tulemisen, jopa ilman sanoja. (Hautala 2008, 100-101.) Pesonen (2007, 46-47) kertoo erääseen avoimeen maalausryhmään osallistuneiden kokeneen toiminnassa tärkeimmäksi tekemisen, luomisen ja ilmaisemisen ilon, sekä onnistumisen kokemukset. Jo pelkkä taiteen tekeminen on tärkeää. Toiminta itsessään aktivoi, motivoi ja innostaa oma-aloitteisuuteen (Hautala 2008, 137).

Kuvan tekeminen ja elämäntilanne ovat suhteessa toisiinsa. Usein ne esteet, jotka vaikeuttavat kuvan tekemistä, voivat esiintyä myös ihmisen muussa elämässä. Tällaisia esteitä voivat olla esimerkiksi itsekriittisyys, tunteiden tukahduttaminen ja avuttomuuden tunne. Terapeuttisen kuvallisen ilmaisun tavoitteena onkin vähentää näitä esteitä ja vapautua tekemiseen. Vapautuminen voi siirtyä myös muille elämän osa-alueille, joissa esteet esiintyvät ja näin saada aikaan suuriakin muutoksia yksilön elämässä. (Hautala 2008, 136-137.) Kuvallisen työskentelyn purkuun on aina kiinnitettävä huomiota. Siihen on varattava riittävästi aikaa. Purussa tutkitaan nimenomaan työskentelyprosessia, eikä lopputulosta. Kuvasta ei tehdä tulkintoja eikä sille anneta symbolisia merkityksiä. Purussa tulee keskittyä voimavaroihin ja mahdollisuuksiin. Työskentely tulee päättää yhteisesti ja varmistaa, että osallistujat ovat tarpeeksi voimissaan kotiin lähtiessään. (Lybeck 2012, 98-99.)

Kuvallisen ilmaisun etuja aikuisten asiakkaiden ohjauksessa ovat muun muassa tiedostamattoman hyödyntäminen, tunteiden ja tilanteiden metaforana toimiminen, itsen tai oman tilanteen konkreettinen havainnollistaminen ja kuvaaminen, ohjaajan ja asiakkaan välillä siltana toimiminen, konkreettisen ja näkyvän jäljen luominen, inspiroiminen, aktivoiminen, voimavarojen lisääminen, ja helppo yhdistettävyyys muihin taidemuotoihin (Gladding & Newsome 2010,

287-288). Taiteellinen toiminta ei ole vastakkain asettelevaa tai tuomitsevaa ja luo näin tasa-vertaisen suhteen ohjaajan ja asiakkaan välille (Riley 2010, 260).

Kuvallisen ilmaisun terapeuttisessa käytössä maalaaminen on yleisin tekniikka, mutta toki voi käyttää mitä tahansa kuvataiteen tekniikkaa ja materiaaleja. Esimerkiksi savi on helppo ja erittäin toimiva materiaali, sen työstäminen on todella moniaistillista, mikä saattaa herättää monenlaisia ajatuksia, tunteita ja prosesseja. Myös kierrätysmateriaalien käytöstä on tullut suosittua viime aikoina. Mielikuvitus on rajana ja harjoituksia voi soveltaa eri menetelmillä ja materiaaleilla toteutettaviksi. Opinnäytetyössä on päädytty käyttämään liituja ja vesivärejä, sekä leikkaa-liimaa-tekniikkaa muun muassa niiden helppouden ja hyvän saatavuuden vuoksi.

### 3.2 Draama

Draama on käsitteenä erittäin laaja. Se pitää sisällään lukuisia erilaisia suuntauksia, menetelmiä ja koulukuntia. Se voidaan jaotella esimerkiksi tarkoituksen ja tavoitteiden perusteella moniin erilaisiin alalajeihin. Yksi yleinen tapa on jakaa draama karkeasti perinteiseen draamaan, jossa on selkeästi erikseen esittäjät ja katsojat sekä osallistavaan draamaan, jossa ei välttämättä ole katsojia ollenkaan tai katsojat osallistuvat tavalla tai toisella draaman tekemiseen. (Korhonen 2007, 111.) Opinnäytetyön draamalliset harjoitukset pohjautuvat osallistavaan draamaan, joten myös teoriaosuudessa keskitytään osallistavan draaman käsitteen avaamiseen. Suuri osa ryhmässä käytetyistä lämmittelyharjoituksista ovat osittain tai kokonaan draamallisia menetelmiä. Jokaisella lämmittely-, tutustumis- ja virittäytymisharjoituksella on selkeä tarkoitus ja tavoite, jotka löytyvät alustavista ohjaussuunnitelmista (liitteet 2-7). Näitä harjoituksia ei tässä luvussa lähdetä erottelemaan ja analysoimaan. Ryhmäkertojen lopussa kerättiin usein toiminnallista palautetta. Tällöin käytettiin erilaisia sosiometrisiä menetelmiä, jotka pohjautuvat psykodraamaan. Myös psykodraaman ja sosiometrian käsitteitä avataan luvussa myöhemmin.

Draama on todellisten ja kuviteltujen tapahtumien esittämistä ja näkyväksi tekemistä rooleja ja tilanteita avuksi käyttäen. Draaman kautta yksilöt ja ryhmät kykenevät tutkimaan, muotoilemaan ja symbolisesti esittämään ajatuksia ja tunteita sekä niiden seurauksia. Draama antaa mahdollisuuksia hahmottaa identiteettiä, yhteiskuntaa ja kulttuuria - sekä rohkeutta heittäytyä erilaisiin kokemuksiin. Fiktiivisessä todellisuudessa toimintaa tukevat käsitteellinen ajattelu, toisten ihmisten tarkkailu sekä elämän ja elämän erilaisten roolien havaitseminen.

Draamassa korostuu fiktiivinen oppiminen - siinä ilmaistaan ja tutkitaan erilaisia asioita ja ilmiöitä turvallisen etäisyyden päästä. Jokainen voi itse määrittää oman osallistumisen ja sitä kautta oppimisen tason. Draaman maailmat antavat yksilölle mahdollisuuden mennä niin syvälle kuin itse tahtoo ja uskaltaa. Draama luo tilan yksilölliselle, yhteisölliselle ja kulttuuriselle keskustelulle kokemisen ja oppimisen kautta ja on näin siis myös mahdollisuus oman maa-

ilmankuvan ja identiteetin tarkasteluun. (Heikkinen 2002, 111-112 & 125-126) Draaman avulla ei etsitä vain yhtä absoluuttista totuutta vaan pyritään tuomaan esille mahdollisimman monia erilaisia näkökulmia, ratkaisuja ja tulkintoja ongelmille ja tilanteille. Tarinoita luomalla ja niihin eläytymällä voi miettiä erilaisia tarinan kulkuja ja vaihtoehtoisia toimintamalleja ja näin tutkia omaa maailmakuva ja elämänvalintojen eettisiä näkökulmia ja seurauksia. (Heikkinen 2004, 146; Sava & Katainen 2004, 34.)

Osallistava draama hälventää tiukkaa jakoa esiintyjien ja katsojien välillä. Tekijöinä ovat tavalla tai toisella sekä esiintyjät ja yleisö. Joissakin menetelmissä yleisöä ei ole ollenkaan, vaan kaikki osallistuvat tekemiseen alusta asti. Osallistavan draaman yksi perusajatuksista on, että taiteellisen lopputuloksen sijaan tärkeää on osallistujien kokemus prosessista. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, etteikö osallistavan teatterin menetelmin voisi syntyä myös taiteellisesti kiinnostavia ja merkittäviä teoksia. Osallistavan teatterin projekteista voidaan tehdä esityksiä, mutta se ei useinkaan ole välttämätöntä. Osallistavalle draamalle tyypillistä on, että osallistujilta ei vaadita minkäänlaista erityisosaamista eikä aikaisempaa kokemusta draamatyöskentelystä. Kuka tahansa voi osallistua - toiminnan lähtökohta on siis matalakynnyksisyys. Toiminnassa tapahtuu väistämättä vuorovaikutusta erilaisten ihmisten välillä, mikä mahdollistaa erityisiä oppimiskokemuksia. Osallistumisen on tarkoitus olla hauskaa, mutta usein myös opettavaista. Tärkeää on myös muistaa, että prosessi on aina tärkeämpi kuin lopputulos, jolloin toiminta pysyy paineettomana ja tulostuottomana. (Ylös-hanke 2008-2010.)

Korhosen (2007, 111) mukaan osallistava draama voidaan tekemisen tavoitteiden perusteella jakaa karkeasti kolmeen alueeseen: yhteisölliseen, kasvatukselliseen ja terapeuttiseen. Hän painottaa, että kaikille niille yhteistä on pyrkimys muutokseen. Osallistava draama on menetelmä, jossa osallistujat yhdessä luovat fiktiivisen tarinan, jonka avulla käsitellään jotakin tiettyä aihetta, esimerkiksi erilaisuuden kokemusta tai ihmissuhteita. Fiktiivisten tarinoiden eli etäännyttämisen avulla voidaan käsitellä käytännössä mitä vain teemaa. Tekemisen tarkoituksena on tutkia aiheeseen liittyviä tilanteita, ajatuksia ja tunteita. Yksi draamatyöskentelyn eduista on omasta kokemuksesta oppiminen. Osallistumalla, heittäytymällä ja eläytymällä oppii aina myös jotain käsiteltävästä teemasta, omista sosiaalisista taidoista ja muista osallistujista. Osallistavassa draamassa on myös paljon terapeuttisia elementtejä, kuten kokemuksellisuus, erilaisten tunteiden läpikäyminen ja asioiden jakaminen keskustelemalla. (Verner 2016.)

Ennen draamatyöskentelyn varsinaista aloittamista on tärkeää tehdä yhdessä draamasopimus. Kaikki osallistuvat sopimuksen tekemiseen ja sitoutuvat noudattamaan sopimuksen sääntöjä. Oleellinen osa sopimuksesta on, että jokaisella osallistujalla on lupa säädellä omaa osallistumistaan ja että toisia tulee kuunnella ja kunnioittaa. Sopimuksen yhdessä tekeminen luo turvallisuutta. (Verner 2016.) Draamasopimuksen sijaan opinnäytetyössä tehtiin yhdessä ensimmäi-

sellä kerralla ryhmäsopimus, joka koski kaikkea ryhmän toimintaa. Käytännössä sopimukset ovat sisällöiltään lähestulkoon samat ja molempien on tarkoitus luoda luottamusta ja turvaa ryhmään. Korhosen (2007, 112-113) mukaan turvallinen osallistavan draaman maailma luo eräänlaisen tilan, jossa osallistujat voivat käsitellä merkityksellisiä asioita samalla sekä vakavasti että leikinomaisesti. Tärkeistä asioista ei vain puhuta käsitteellisesti, vaan ne tehdään näyttämöllä näkyviksi ja konkreettisiksi. Tällaisessa tilassa, jossa osallistuja elää samanaikaisesti omaa todellisuuttaan sekä eläytyy fiktiiviseen todellisuuteen, hän ikään kuin vakoilee huomaamattaan omia ajatuksiaan, tunteitaan ja reaktioitaan. Oleellista draamatyöskentelyssä on jakaminen ja purkaminen, jossa draamatyöskentelyn tapahtumia, sekä niihin liittyviä kokemuksia, ajatuksia ja tunteita jaetaan yhdessä muiden osallistujien kanssa. Jakaminen avaa mahdollisuuden omien ajatusten ja käsitysten kyseenalaistamiseen ja muutokseen. Kaikien mielipiteet ovat tasa-arvoisia ja kaikilta voi oppia uusia näkökulmia ja ajattelutapoja. Tämä on usein voimaannuttava kokemus ja voi olla avain tai ensimmäinen askel kohti muutosta. (Korhonen 2007, 112-113.)

Osallistavan draaman menetelmiä ovat esimerkiksi forum-teatteri, prosessidraama ja tarinateatteri. Augusto Boalin kehittämää Forum-teatteria kutsutaan sorrettujen teatteriksi. Siinä esiintyvä ryhmä valmistelee etukäteen lyhyen näytelmän, joka käsittelee jotakin tiettyä teemaa. Esityksen päähenkilöllä, sorretulla on selkeä ongelma, johon sitten yleisön avustuksella etsitään erilaisia ratkaisuja. Ratkaisuehdotuksia kokeillaan käytännössä näyttämällä kohtaus uudelleen. Katsoja voi myös halutessaan vaihtaa paikkaa näyttelijän kanssa ja tulla itse hetkeksi näyttämään. Forum-teatteri on hyvä keino tutkia erilaisia epäoikeudenmukaisuuksia ja etsiä niihin erilaisia näkökulmia ja ratkaisuja. Prosessidraama on ennalta kirjoitetun suunnitelman pohjalta yhdessä osallistujien kanssa rakennettua tutkivaa draamatyöskentelyä. Prosessidraaman tarinat voivat pohjautua tuttuihin satuihin, tarinoihin, elokuvaan tai tosielämän tilanteisiin. Prosessidraamassa ei ole yleisöä, vaan koko ryhmä osallistuu tekemiseen. Tämä on hyvä menetelmä erilaisten vaikeiden teemojen käsittelyyn minkä tahansa asiakasryhmän kanssa. Jonathan Foxin luomassa tarinateatterissa ohjaaja kerää tarinoita yleisöltä. Ohjaaja haastattelee lyhyesti tarinakertojaa, ja näyttelijät pyrkivät esittämään tarinan ydintapahtumat ja merkityksen draamallisessa muodossa. Tarinoiden esittämiseen näyttelijöillä on käytössä useita erilaisia tekniikoita, kuten improvisaatio, liikkuvat ja muuntuvat patsaat, kuoro ja ristiriitapari. Näyttelijöiden lisäksi lavalla on myös muutama muusikko, jotka rytmittävät esitystä ja tarinoita. Oleellista on, että esiintyjät suhtautuvat tarinaan kunnioittavasti. Tarinakertoja antaa näyttelijöille ja muulle yleisölle lahjan kertoessaan tarinansa ja näyttelijät antavat tämän lahjan takaisin uudessa muodossa. (Ylös-hanke 2008-2010.) Tarinateatteri soveltuu hienosti esimerkiksi erilaisten koulutusten ja seminaarien päättämiseen, jolloin tärkeitä kokemuksia ja opittuja asioita voidaan tehdä näkyväksi näyttämöllä ja näin vahvistaa oppimiskokemuksia.



Psykodraaman kehittäjä Jacob Levy Moreno (1889-1974) oli erittäin kiinnostunut muun muassa spontaaniudesta, ryhmäterapiasta sekä ihmisten erilaisista rooleista ja niiden tutkimisesta. Psykodraaman lisäksi hän kehitti myös oman rooliteoriasensa sekä oli yksi ryhmäpsykoterapian edelläkävijöistä. Morenon mukaan ihmisillä on rooleja neljää eri tyyppiä: psykosomaattisia eli fysiologisia rooleja, psykodramaattisia eli fantasiaroleja, sosiaalisia rooleja sekä kulttuurisia rooleja. Yksi psykodraaman tavoitteista on auttaa ihmisiä ymmärtämään roolejaan paremmin. Psykodraamassa ihmisen ihmissuhteita tai jotakin tiettyä tapahtumaa tutkitaan ryhmän jäsenen avulla. Useimmiten työskentelyn pääpaino on yhdessä henkilössä kerrallaan. Käsiteltävät asiat tehdään näyttämöllä näkyviksi ryhmän jäsenten eli apuhenkilöiden avulla Morenon teorioihin perustuvia toiminnallisilla tekniikoilla. Näitä tekniikoita ovat esimerkiksi roolien esittäminen, roolinvaihto, kaksoisolento ja peili. Tekniikoissa käytetään hyväksi fyysistä liikettä, eleitä, ilmeitä ja symboleita sekä vuorovaikutusta. (Suomen psykodraamayhdistys ry n.d.a.; Landy 2011, 125-126; Grandell 2014, 16-17.) Sosiometria on kaiken psykodraamatyöskentelyn perusta. Käytännössä se on ryhmän sisäisten rakenteiden mittaamista. Sosiometrisen työskentelyn tekniikoita ovat esimerkiksi sosiaalinen atomi, erilaiset sosiometriset testit, roolidiagrammit, janat ja nelikentät. Sosiometriassa ryhmä ja ihmiset itse ovat sekä tutkimuksen kohteita että tutkijoita. (Suomen psykodraamayhdistys ry n.d.b.) Psykodraamaa saa ohjata vain kuusi vuotta kestävän koulutuksen käynyt sertifioitu psykodraamaohjaaja, mutta yksittäisiä tekniikoita, kuten sosiometriaa voi käyttää vastuullisesti esimerkiksi kouluissa ja erilaisissa harraste- ja vapaa-ajan ryhmissä. Psykodraaman menetelmistä tässä opinnäytetyössä on käytetty vain sosiometrisia mittauksia.

### 3.3 Musiikki

Raamattu ja muut uskonnolliset tekstit, lääketieteelliset papyruskääröt, kreikkalaiset hoitomenetelmät, mytologia ja monien alkuperäiskansojen hoitomuodot kertovat musiikin terapeuttisesta käytöstä kautta aikojen. Edelleen monissa heimokulttuureissa musiikkia käytetään parantavissa rituaaleissa. Myös länsimaaisissa sairaaloissa musiikkia alettiin käyttää viime vuosisadan alkupuolella potilaiden toipumisen edistämiseen. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 54.) Musiikki onkin erittäin monikäyttöinen menetelmä sosiaalialalla ja se soveltuu käytettäväksi eri tavoin kaikkien asiakasryhmien kanssa. Asiakkaasta tai asiakasryhmästä riippuu, mikä tavoite musiikkitoiminnalla on ja tavoitteen perusteella suunnitellaan tilanteeseen parhaiten soveltuvaa toimintaa.

Musiikilla on kommunikatiivinen luonne. Se koskettaa ja puhuttelee ihmisiä. Sen sisältö voi olla abstraktia, mutta se voi saada ihmisessä aikaan erittäin konkreettisia tunnekokemuksia. Musiikki herättää usein kuulijassaan monenlaisia assosiaatioita ja assosiaatiosiltoja. Musiikillinen toiminta perustuu vuorovaikutukseen ohjaajan, asiakkaan ja musiikin välillä. Musiikki on itsessään tärkeä vuorovaikutuksen väline, jonka kautta ihminen voi viestiä eteenpäin itselleen

tärkeitä merkityksiä, symbolisesti etäännyttää ahdistavia kokemuksia, läpityöstää niitä sekä purkaa niihin liittyviä tunteita. (Ahonen 1997, 12.) Musiikkiterapia kasvattaa jatkuvasti suosiotaan. Musiikkia myös käytetään yhä enemmän terapeutisesti esimerkiksi sosiaalialalla. Aina musiikki ei kuitenkaan tarvitse kumppanikseen terapeuttia, ohjaajaa tai suuria tavoitteita. Jo pelkkä musiikin harrastaminen tai sen kuunteleminen voi olla erittäin terapeuttista.

Saarikallion (2010, 280-286) mukaan musiikin merkitykset ja tavoitteet voivat liittyä esimerkiksi vuorovaikutukseen, kommunikaatioon, ryhmäidentiteettiin, nautintoon ja minuuden ilmaisuun. Hän mainitsee myös musiikin kyvyn herättää muistoja, tuottaa liikutusta, purkaa tunteita, rauhoittaa, vähentää stressiä ja parantaa mielialaa. Ahonen (1997, 55) kertoo näiden lisäksi musiikin myös vahvistavan egon heikkoja rakenteita ja antavan turvaa. Musiikin psykologisia tavoitteita ovat yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistaminen, minäkuvan ja identiteetin työstäminen sekä itsehallinnan ja itsemääräämisen kokemus. Musiikkia voidaan käyttää myös tunteiden tunnistamisessa, kokemisessa ja purkamisessa sekä kokemusten läpi käymisessä. (Saarikallio 2010, 280-286.) Ahosen (1997, 55) mukaan musiikin terapeutin arvo pohjautuu juuri siihen, että sen kautta voidaan nostaa asioita tietoisuuteen sekä läpikäydä ja ratkaista niitä. Musiikilla voidaan myös vaikuttaa yksilön keskittymis- ja aloitekykyyn, verbaaliseen kykyyn sekä tarkkaavaisuuteen (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 57). Kaikkien näiden positiivisten vaikutusten ja mahdollisuuksien vuoksi musiikin käyttäminen pitäisi olla jo itsensä selvyys sosiaali- ja terveysalalla.

Musiikkitoiminta on suurilta osin yhteisöllistä tekemistä, jolla voidaan tukea yksilön oppimista, kognitiivista suorituskkyä ja keskittymistä. Kun ihminen sitoutuu toimintaan ja alkaa toimia osana ryhmää, jolla on yhteiset tavoitteet, hän voi löytää itsestään uusia voimavaroja ja oppia kuuntelemaan ja arvostamaan toisia. Musiikillinen toiminta voi myös kannustaa ja motivoida hyvinkin erilaisia ihmisiä toimimaan yhdessä. Musiikkitoiminnassa ilmenevää sanatonta vuorovaikutusta kutsutaan usein musiikilliseksi dialogiksi. Pelkkä puhuminen voi usein kyllästyttää ihmisiä ja musiikin mahdollistama vuorovaikutus voi toisaalta myös avata uusia näkökulmia verbaaliselle dialogille. (Merkinen 2012, 36-38.)

Musiikillisia työtapoja ovat esimerkiksi kuunteleminen, laulaminen, soittaminen ja improvisaatio. Musiikillisen elämäkerran kokoaminen voi olla erityisen terapeutin ja voimauttava kokemus. Musiikkia on myös helppo yhdistää muihin toimintoihin, esimerkiksi liikuntaan tai tanssiin, jolloin puhutaan musiikkiliikunnasta. Erityisen suosittu on musiikin ja kuvataiteen yhdistelmä, musiikkimaalaus. Harjoituksia löytyy loputtomasti ja niiden sovittaminen erilaisiin tarkoituksiin ja tavoitteisiin sopivaksi on vain omasta mielikuvituksesta ja ammattitaidosta kiinni. Riippuu tietenkin myös saatavilla olevista tarvikkeista ja soittimista, minkälaista toimintaa voidaan järjestää. Työtapoja on helppoa yhdistellä, jolloin toiminta pysyy mielekkäänä ja monipuolisena.

#### 4 Toimintaympäristön kuvaus

Tyttöjen Talo on 10-28-vuotiaiden tyttöjen ja naisten oma kohtaamispaikka. Tyttöjen Taloja sijaitsee Helsingin lisäksi Espoossa, Tampereella, Turussa, Kuopiossa, Oulussa ja Rovaniemellä. Tyttöjen Taloilla tehdään sukupuoli- ja kulttuurisensitiivistä tyttötyötä. Tyttöjen Talo on Kalliolan Nuoret ry:n, Setlementtinuortenliitto ry:n ja Helsingin kaupungin nuorisoasiainkeskuksen yhteinen talo. Toiminnan rahoittajia ovat Raha-automaatti-yhdistys, Helsingin kaupungin nuorisoasiainkeskus, Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden keskus, opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Päivikki ja Sakari Sohlbergin säätiö. Lahjoittajia ovat esimerkiksi Zonta International ja Suomen Rotary. Lisäksi materiaalilahjoituksia tulee monilta paikallisilta yrityksiltä ja yksityishenkilöiltä. (Tyttöjen Talo 2016.)

Tyttöjen Talo pohjaa toimintansa Setlementtiliikkeen arvoihin, joita ovat yhteisöllisyys ja yksilön kunnioittaminen, erilaisuuden hyväksyminen, yksilön voimavaroihin luottaminen, tasa-arvoisuus, paikallisuus, sekä heikommassa asemassa olevan ihmisen tilanteen parantaminen (Eischer & Tuppurainen 2011, 12). Tyttöjen Talon omia arvoja näiden lisäksi ovat yksilöllisyys, moninaisuuden arvostaminen sekä naistietoisuus. Nämä arvot ovat kaiken Talon toiminnan peruspilari. Yhteisöllisyyden arvostaminen ja voimaannuttavat menetelmät ovat tärkeitä välineitä nuoren tukemisessa. (Tyttötyön kansio 2012, 13.) Tyttöjen Taloilla tehdään sosiaalista nuorisotyötä, mikä tarkoittaa käytännössä lapsen ja nuoren kokonaisvaltaisen elämäntilanteen huomioimista riittävän aikaisessa vaiheessa sekä syrjäytymisvaarassa olevan lapsen yksilöllistä kohtaamista. Toiminnalla halutaan tavoittaa etenkin erityistä tukea tarvitsevia tyttöjä. (Eischer & Tuppurainen 2011, 12-13.)

Tyttöjen Talon toimintamuotoja ovat esimerkiksi avoin toiminta, suljetut vuorovaikutteiset tyttöryhmät, yksilötyö, nuoret äidit -toiminta, pop in -seksuaalineuvontavastaanotto sekä seksuaalinen väkivaltatyö. Avoin toiminta on matalan kynnyksen paikka - avoin kahvila ja olohuone, jonne tullaan viettämään aikaa, tekemään läksyjä, löytämään uusia kavereita ja juttelemaan muiden tyttöjen ja turvallisten aikuisten naisten kanssa. Avoimessa kahvilassa voi myös harjoitella vuorovaikutustaitoja ja hakea tukea arkeen. (Eischer & Tuppurainen 2011, 21; Tyttöjen Talo 2016.)

Vuorovaikutteiset, suljetut tyttöryhmät ovat suuri ja tärkeä osa Tyttöjen Talon toimintaa. Ryhmiä kootaan läpi vuoden tarpeen mukaan erilaisten teemojen ympärille. Ryhmään ei yleensä oteta uusia jäseniä alkamisen jälkeen. Tavoitteet, ryhmän kesto ja yhteiset pelisäännöt luodaan yhdessä. Jokaisella Talon kävijällä on myös mahdollisuus varata yksityisaikojaa Talon ohjaajille. Yhdessä ohjaajan kanssa kartoitetaan nuoren tukiverkostoa ja tuen tarvetta, sekä tarvittaessa ohjataan eteenpäin sopivamman tuen piiriin. Tätä kutsutaan yksilötyöksi.

(Eischer & Tuppurainen 2011, 22.) Nuoret äidit -toimintaa järjestetään alle 21-vuotiaille raskaana oleville ja synnyttäneille nuorille. Ryhmissä tavataan toisia samassa elämäntilanteessa olevia nuoria, keskustellaan ja ratkotaan vauva-arjen ongelmia. Toimintaan kuuluu myös synnytysvalmennus. Pop In -seksuaalineuvontavastaanotto on auki Talon aukioloaikoina klo 15-17, ja sieltä saa luottamuksellisesti apua seksuaalisuuteen, terveyteen ja seurusteluun liittyvissä asioissa. Myös jälkiehkäisyyn sekä klamydia- ja tippuritesteihin on mahdollisuus. Työntekijä järjestää myös seksuaalikasvatusta ja koulutusta ammattilaisille. Seksuaalinen väkivalta-työ on suunnattu 13–28-vuotiaalle seksuaalista väkivaltaa kokeneille tytöille ja nuorille naisille. Toimintaan kuuluu yksilötapaamiset sekä vertaistukiryhmät. Monikulttuurisen tyttötyöhön kuuluu erilaisia monikulttuurisia ryhmiä ja tapahtumia. Talolla järjestetään myös monenlaisia avoimia harrastusryhmiä, kuten esimerkiksi kuvisryhmä, laulu- ja musiikkiryhmä, kokkikerho ja erilaiset liikuntaryhmät. (Tyttöjen Talo 2016.)

Tyttöjen Talolla työtä tehdään sukupuolisensitiivisesti, mikä tarkoittaa tyttöyden erityispiirteiden, kipukohtien ja naiseksi kasvamisen haasteiden huomioimista. Sukupuolisensitiivisen työtteen avulla tuetaan nuorta löytämään omanlaisensa tapa olla nainen korostaen, ettei yhtä oikeaa naiseuden mallia ole olemassa. (Eischer & Tuppurainen 2011, 15.) Näin pyritään purkamaan ja laajentamaan sukupuolirooleja sekä sukupuoleen kohdistuvia odotuksia (Tyttötyön kansio 2012, 10).

Tyttöjen Talo tekee paljon yhteistyötä monien järjestöjen kanssa. Myös yhteistyö kunnallisen sektorin kanssa toimii hyvin; julkisista palveluista ohjataan nuoria Talolle ja toisin päin. Eri-tyyppisen paljon yhteistyötä tehdään lastensuojelun, äitiys- ja lastenneuvolan sekä psykiatristen yksiköiden kanssa. Koulutustoimessa yhteistyötahoja ovat esimerkiksi koulupsykologit, kuraattorit ja terveydenhoitajat. Yhteistyötä tehdään myös enenevässä määrin vastaanottokeskusten kanssa. (Eischer & Tuppurainen 2011, 20).

Tyttöjen Taloilla saadaan usein kontakti sellaisiin ryhmiin, joita muut tahot tavoittavat huonosti. Tällaisia ryhmiä ovat mm. nuoret äidit, muualta kaupunkiin muuttaneet tytöt, jotka ovat syystä tai toisesta jääneet koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle. Kolmas iso ryhmä on seksuaalista väkivaltaa kokeneet nuoret, joita Tyttöjen Taloille saapuu jatkuvasti enemmän. (Eischer & Tuppurainen 2011, 23.)

Mielenterveyspalveluihin jonot ovat usein todella pitkät, ja Tyttöjen Talolla onkin mahdollista kannatella tyttöä niin pitkään, että hän pääsee tarvitsemansa avun piiriin. Eischerin ja Tuppuraisen mukaan ilman Tyttöjen Talon avointa tukea moni tyttö saattaisi sairastua niin vakavasti, että lopulta ainoa riittävä hoitomuoto olisi psykiatrinen laitoshoido. Tavoitteena onkin, että yhteistyö psykiatristen hoitoyksiköiden kanssa syventyisi niin, että sieltä lähetettäisiin Talolle tyttöjä, joiden ongelmat ovat vielä toistaiseksi lieviä. Talolta taas tulisi voida lähettää

hoitaville yksiköille sellaisia tyttöjä, jotka ovat kiireellisesti terapian tai muun psykiatrisen hoidon tarpeessa. (Eischer & Tuppurainen 2011, 22-23.)

## 5 Opinnäytetyön tavoitteet ja arviointimenetelmät

Toiminnallisella opinnäytetyöllä tavoitellaan työelämässä käytännön toiminnan ohjeistamista, toiminnan järjeistämistä tai järjestämistä. Se voi pitää sisällään esimerkiksi perehdyttämisoppaan tai turvallisuusohjeistuksen tekemistä tai jonkun tapahtuman tai toiminnan järjestämistä. Tuotoksena voi olla esimerkiksi itse toiminta, kirja, kansio, vihko, opas tai vaikkapa kotisivut. Koko prosessista kirjoitetaan aina raportti. Opinnäytetyön tulee olla työelämälähtöinen ja käytännönläheinen. Sen odotetaan osoittavan alan tietojen ja taitojen hallintaa sekä tutkimuksellista otetta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9-10.) Opinnäytetyöllä valmistuva opiskelija osoittaa osaavansa soveltaa alan tietoja ja taitoja käytännön asiantuntijatehtävässä. Hän osaa kehittää työelämää tutkimuksellisesti ja tuottaa uusia ratkaisuja tuotteina, toimintamalleina tai työkalutuotteina. (Laurea n.d.) Tämän opinnäytetyön pohjimmainen tavoite ja tarkoitus oli kehittää työelämäkumppanin toimintaa uudenlaista toimintaa suunnittelemalla ja järjestämällä. Toiminnallisen opinnäytetyön näkökulmaan palataan tarkemmin toteutusosion yhteenvedon luvussa.

Opinnäytetyön tavoitteiden asettelua ohjasivat alusta asti sekä omat, työelämäkumppanin, että osallistujien toiveet ja tavoitteet. Opinnäytetyön laajuus ja ryhmän lyhyt kesto pakottivat rajaamaan opinnäytetyön tavoitteita melkoisesti. Ryhmän osallistujamäärä oli hyvin pieni, eikä kuudessa viikossa voinut olettaa tapahtuvan mullistavia muutoksia osallistujien elämässä. Tavoitteet on siis pyritty asettamaan mahdollisimman realistisiksi nämä tosiasiat huomioon ottaen. Opinnäytetyön tavoitteet on jaettu kolmeen eri osaan: tavoitteet osallistujille, työelämäkumppanille ja minulle itselleni.

Ensimmäinen ja tärkein tavoite oli tukea nuorten naisten itsetunnon vahvistumista ja tarjota heille monipuolisia keinoja työstää itsetuntemustaan myös omatoimisesti kotona. Ryhmän oli tarkoitus olla voimauttava kokemus, joka lisäisi uskoa itseensä ja omiin kykyihin, sekä saisi jokaisen ryhmään osallistuvan tuntemaan olonsa tärkeäksi. Monilla ryhmään osallistuneilla nuorilla naisilla oli melko suuria toiveita ja tavoitteita, joiden en uskonut olevan mahdollisia toteuttaa ainakaan täysin näin lyhytkestoisessa ryhmän aikana. Ryhmän oli tarkoitus olla positiivinen alkusysäys pidemmälle prosessille, joka itsetunnon ja -tuntemuksen vahvistaminen usein on. Tavoitteena oli, että osallistujat saisivat ryhmästä onnistumisen kokemuksia, kannustusta ja työvälineitä kehittää itsetuntoaan ja -tuntemustaan jatkossa itsenäisesti.

Työelämäkumppanille haluttiin tarjota monipuolisia taidelähtöisiä menetelmiä käytettäväksi nuorten naisten elämässä tärkeiden teemojen käsittelyyn. Tavoitteena oli herättää ajatuksia ja keskustelua uudenlaisesta suljetusta ryhmätoiminnasta. Tällaiselle toiminnalle on Tyttöjen

Talolla ilmennyt tarve. Pohjimmainen toive olikin, että vastaavanlainen ryhmä tulisi jatkossakin osaksi Tyttöjen Talon toimintaa. Tyttöjen Talo tekee monipuolista ja ennaltaehkäisevää nuorisotyötä, jota opinnäytetyön oli siis tarkoitus kehittää ja monipuolistaa entisestään.

Omat henkilökohtaiset tavoitteeni liittyivät taidelähtöisten menetelmien mahdollisuuksien tutkimiseen ja ryhmän ohjaamiseen. Olen syventynyt opinnoissani luoviin menetelmiin ja halusin käyttää niitä opinnäytetyössäni mahdollisimman monipuolisesti. Olen itse työstänyt opinnäytetyöni teemoja juuri kuvallisen ilmaisun, draaman ja musiikin avulla ja kokenut ne erittäin toimiviksi ja monipuolisiksi menetelmiksi. Tavoitteeni oli saada lisää kokemusta taidelähtöisten menetelmien hyödyistä ja haasteista ohjaajan näkökulmasta. Halusin saada lisää kokemusta suljetun ryhmän tavoitteellisesta ohjaamisesta sekä turvallisen ilmapiirin ja luottamuksen rakentamisesta ryhmään. Tarkoitukseni oli tutkia, miten henkilökohtaisten teemojen käsittely ryhmässä onnistuu taidelähtöisiä menetelmiä hyödyntäen. Tavoitteeni oli kartuttaa ammatillista osaamistani ja laajentaa luovaa työkalupakkiani.

Seuraavat arviointikysymykset toimivat kaiken toiminnan suunnittelun pohjana ja apuna. Niistä oli suuri hyöty alkuvaiheessa, kun toimintaa suunniteltiin tavoitteiden mukaiseksi. Kysymysten avulla valittiin myös sopivat arviointimenetelmät ja laadittiin tarkoituksenmukaiset palauteomakkeet. Arviointikysymyksiä tullaan peilaamaan myöhemmin myös opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamiseen.

#### Arviointikysymykset

1. Mitä osallistujat ovat saaneet ja miten he ovat hyötäneet ryhmän toiminnasta?
2. Miten osallistujat kokevat taidelähtöiset menetelmät itsetunnon ja -tuntemuksen vahvistamisessa?
3. Miten työelämäkumppani kokee ryhmän osana muuta Talon toimintaa?
4. Miten olen kehittynyt ryhmän ohjaajana?

Toimintaa ja tavoitteiden saavuttamista arvioitiin seuraavien arviointimenetelmien avulla:

1. Alkukartoituskysely
2. Palaute osallistujilta toiminnallisesti, suullisesti ja kirjallisesti
3. Suullinen ja kirjallinen palaute toimintaa havainnoivilta työntekijöiltä
4. Omat havainnot, muistiot, oppimispäiväkirja ja valokuvaus

Teoria- ja kokemustietoa kerättiin jatkuvasti läpi koko opinnäytetyöprosessin. Prosessi dokumentoitiin alusta loppuun mahdollisimman tarkasti pitämällä oppimispäiväkirjaa, sekä tekemällä muistiinpanoja ja muistioita kaikista opinnäytetyöhön liittyvistä tapaamisista. Yksi Tyt-

töjen Talon työntekijöistä oli aina havainnoimassa ohjausta, vuorovaikutusta, tunnelmaa, osallistumista ja menetelmien toimivuutta ryhmätoiminnan aikana. Toimintaa dokumentoitiin myös valokuvaamalla, kuitenkin niin, etteivät osallistujat näkyneet kuvissa.

Ensimmäisessä ryhmätapaamisessa osallistujille teetettiin pieni alkukartoituskysely (liite 1). Jokaisen ryhmäkerran jälkeen kerättiin toiminnallista ja suullista palautetta. Ryhmän päättyessä kerättiin myös kaksi erillistä kirjallista palautelomaketta (liitteet 9-10) kaikilta osallistujilta. Palautelomakkeen kysymykset valittiin hyvin tarkasti ja lomaketta myös testattiin ennen sen varsinaista käyttöä toimivuuden ja tarkoituksenmukaisuuden varmistamiseksi. Viimeisellä ryhmäkerralla järjestettiin myös yhteinen vapaamuotoinen palautekeskustelu, joka nauhoitettiin ja litteroitiin. Toimintaa havainnoineilta työntekijöiltä Hellman-Eroselta ja Wekesalta saatiin palautetta suullisesti jokaisen ryhmäkerran jälkeen ja kirjallisesti (liite 11) ryhmän päättyessä.

Jokaisesta ryhmäkerrasta tehtiin myös tarkka muistio, josta käy ilmi ajankohta ja aikataulu, paikka, tila, materiaalit, ryhmätuokion kulku, mitä on tehty ja miksi, sekä ketä on ollut paikalla. Muistioon kirjattiin myös omat kokemukset ohjaamisesta, havainnot menetelmien toimivuudesta, ryhmän osallistumisesta ja yleisestä tunnelmasta, sekä tietysti ryhmäläisten suullinen ja/tai toiminnallinen palaute. Kaikkia näitä näkökulmia peilattiin toiminnan tavoitteisiin.

## 6 Toteutus

Tässä luvussa kuvataan opinnäytetyöprosessi alusta loppuun aikajärjestyksessä. Suunnitteluosiossa käydään läpi suunnittelun vaiheet ja aikataulu, jonka jälkeen toimintaosiossa toimintaa perustellaan teorian sekä opinnäytetyön tavoitteiden kautta. Tämän jälkeen jokainen toimintakerta käydään perusteellisesti läpi omassa alaluvussaan.

### 6.1 Suunnittelu

Opinnäytetyöprosessi sai alkunsa jo tammikuussa 2016, kun kävin haastattelussa Helsingin Tyttöjen Talolla. Sain Talolta työharjoittelupaikan loppukevääksi ja sovimme alustavasti toiminnallisen opinnäytetyön tekemisestä. Tammikuussa aloin muiden kurssien ohella myös käymään opinnäytetyöhön liittyvissä työpajoissa. Maaliskuun puolivälissä aloitin työharjoittelun sekä jatkoin työpajoissa ja seminaareissa käymistä. Harjoittelun aikana tutustuin tarkemmin Tyttöjen Talon toimintaan ja kävijöihin. Kuuntelin kokouksissa esille nousevia aiheita ja huolia sekä juttelin harjoittelun ohjaajani Hellman-Erosen kanssa. Kyselin myös Talon kävijöiltä, minkälaisia aiheita he kokisivat tarpeellisiksi käsitellä, jos osallistuisivat opinnäytetyöryhmään. Näiden keskustelujen ja havaintojen pohjalta tarkempi aihe alkoi selkiytyä. Tarvetta selkeästi oli yli 18-vuotiaiden nuorten naisten ryhmälle, jossa käsiteltäisiin itsetuntoa ja siihen

liittyviä asioita. Taidelähtöiset menetelmät kiinnostivat itseni lisäksi myös nuoria ja sopivat hyvin Talon muuhun toimintaan. Huhtikuussa aihe, kohderyhmä ja menetelmät olivat valitut ja huhtikuun loppupuolella pidin suunnitelmaseminaarin. Kirjalliseen suunnitelmaan oli kirjattu ryhmän teemat: itsetunto, itsetuntemus, itsearvostus ja itsensä rakastaminen, mutta ryhmien tarkempia sisältöjä ei oltu vielä suunniteltu. Harjoittelu- ja muiden koulukiireiden vuoksi päätimme yhdessä työelämäkumppanin kanssa, että toiminta alkaisi vasta toukokuun viimeisellä viikolla ja jatkuisi kerran viikossa kesäkuun loppuun, yhteensä siis kuusi kertaa.

Aikataulun ollessa selvillä aloin rekrytoimaan osallistujia. Olimme yhdessä harjoittelun ohjaajan kanssa päätyneet siihen, että ryhmän tulisi olla suljettu, siihen täytyisi voida sitoutua ja kävijöiden tulisi olla suurin piirtein saman ikäisiä. Tällöin ryhmän keskinäisen luottamuksen ja vuorovaikutuksen rakentaminen helpottuisi ja kokemus ”samassa veneessä” olemisesta auttaisi teemojen yhdessä käsittelemistä. Olin päättänyt, että otan ryhmään maksimissaan kahdeksan osallistujaa. Ryhmäkoko haluttiin pitää pienenä luottamuksen syntymisen helpottamiseksi. Ryhmässä tultaisiin käsittelemään melko henkilökohtaisia asioita ja liian suuri ryhmäkoko voisi haitata ryhmäytymistä ja luottamuksen syntymistä. En mainostanut ryhmää avoimesti kaikille, vaan juttelin asiasta sellaisten kävijöiden kanssa, joiden uskoin hyötyvän toiminnasta. Tein ryhmästä mainoksen, johon oli kirjoitettu ryhmän tarkoitus ja aikataulu sekä sähköpostiosoitteeni ilmoittautumisia varten. Annoin mainoksen vain ryhmästä kiinnostuneille. Kiinnostuneita oli lopulta kymmenen. Osa kiinnostuneista oli tutustujia, joita ei tutustumiskäynnin jälkeen Talolla enää näkynyt. Osalle sitoutuminen ja aikataulu tuottivat ongelmia. Lopulta ryhmään ilmoittautui viisi henkilöä.

Toiminnan suunnitteluvaiheessa ideoita ja mahdollisia harjoituksia oli paljon. Karsin ideoita ja valitsin ne, jotka palvelivat parhaiten opinnäytetyön tavoitteita. Tärkeää oli myös, että minulla olisi oma kokemus kaikista harjoituksista, joita ryhmälle ohjaisin. Tämän takia päädyin valitsemaan vain sellaisia harjoituksia, joita olin itse kokeillut ja kokenut hyviksi. Suunnittelin ryhmien sisällöt noin viikkoa ennen ryhmätapaamisia. Halusin ottaa suunnittelussa huomioon osallistujien toiveet ja edellisen kerran palautteen varmistakseni toiminnan tarkoituksenmukaisuuden ja asiakaslähtöisyyden. Yhden ryhmäkerran suunnitteluun käytin aikaa 1-2 päivää. Jokaisesta ryhmäkerrasta tein alustavat suunnitelmat (liitteet 2-7), joista olin toki valmistautunut joustamaan tarpeen tullen.

## 6.2 Toiminta

Kaikki toiminta on suunniteltu ja toteutettu tavoitteiden ja teorian pohjalta. Toiminnalla pyrittiin muun muassa tukemaan osallistujien itsetunnon vahvistumista ja antamaan heille työkaluja kasvattaa itsetuntemustaan myös kotona. Kuten on jo aiemmin mainittu, Jaarin (2004) mukaan kyvykkyys ja onnistumisen tunne ovat tärkeitä itsetuntoon vaikuttavia tekijöitä. Täten yksi toiminnan tärkeistä tavoitteista oli tuottaa osallistujille onnistumisen kokemuksia.



Keltinkangas-Järvisen (1994, 225-226) mukaan itsetutkiskelu, omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen ja positiivisiin asioihin keskittyminen vahvistavat itsetuntoa ja -tuntemusta. Tämän vuoksi ryhmässä päädyttiin käyttämään paljon harjoituksia, jotka sisältävät holistista itsetutkiskelua sekä heikkouksien ja vahvuuksien tunnistamista. Kaikki tämä toteutettiin positiivisella voimavarakeskeisellä otteella. Itsetunnon vahvistamisen ohella haluttiin tukea osallistujien kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kokonaisvaltainen hyvinvointi edellyttää jonkintasoista itsensä tuntemista, mikä taas edellyttää itsetutkiskelua ja rehellistä peiliin katsomista. Taide luo otollisen tilan tällaiselle toiminnalle. Taide haastaa kohtaamaan ja kyseenalaistamaan oman identiteetin ja todellisuuden. Tämä voi olla avain muutokseen ja voimaantumiseen ja sitä kautta kokonaisvaltaisempaan hyvinvointiin. (Bardy, Haapalainen, Isotalo & Korhonen, 2007, 109.) Harjunkosken (2012, 106-109) mukaan monitaiteellisuuden kautta kokemus ja oppiminen syvenevät ja ihminen voi löytää töistään ja itsestään täysin uudenlaisia näkökulmia. Tämän takia opinnäytetyössä on haluttu käyttää yhden menetelmän sijasta useita taidelähtöisiä menetelmiä limittäin.

Opinnäytetyön toimintaosuus tapahtui touko-kesäkuussa, viikoilla 21-26. Ryhmä kokoontui yhtä torstaita lukuun ottamatta tiistai-iltaisoin klo 17-19 yhteensä kuusi kertaa. Koimme Hellman-Erosen kanssa, että kerran viikossa kokoontuminen olisi järkevää, ettei ryhmään osallistuminen häiritsisi ryhmäläisten muita menoja ja vapaa-aikaa. Ryhmän tapaamiskerrat ja kesto pidettiin lyhyinä sitoutumisen helpottamiseksi ja siksi, että Tyttöjen Talo oli muuttamassa kesällä uusiin tiloihin. Työmäärä täytyi myös pitää opinnäytetyöhön sopivana. Ryhmään ilmoittautui yhteensä viisi 18–25-vuotiaasta nuorta naista. Ryhmäläisten nimeäminen saattaa helpottaa lukijaa, joten raportin lukukokemuksen selkeyttämiseksi ja yksityisyyden suojaamiseksi osallistujia kutsutaan raportissa täysin kuvitteellisilla nimillä: Minna, Maija, Jenna, Jaana ja Tiina. Valitettavasti Tiinalle tuli ensimmäisen ryhmäkerran jälkeen kolme perättäistä poissaoloa, eikä hän tämän jälkeen enää tullut ryhmään, joten käytännössä osallistujia oli lopulta neljä. Seuraavaksi esitellään jokaisen ryhmäkerran kulku, sekä omat, että toimintaa seuranneen työntekijän havainnot.

#### 6.2.1 Ensimmäinen ryhmäkerta: Ryhmän aloittaminen

Ryhmä kokoontui ensimmäisen kerran 24.5. Teemana oli ryhmän aloittaminen ja tavoitteina käytännön asioiden läpi käyminen, tutustuminen, ryhmäytyminen ja tulevaan toimintaan viritäytyminen. Talolta oli varattu ryhmää varten yksi iso huone, jossa oli muutama sohva ja jonkin verran vapaata lattiatilaa. Tulin hyvissä ajoin ennen ryhmän alkamista valmistelemaan huoneen ja tarjoilut. Ryhmän oli tarkoitus alkaa kello viisi, mutta muutamaa osallistujaa odotellessa aloittaminen hieman venähti. Minna ei lopulta saapunut ensimmäiselle kerralle ollenkaan. Maija oli saapunut Talolle ajoissa, mutta oli väsynyt ja nälkäinen ja pohti omaa jaksamistaan. Hän ei ollut varma riittääkö hänen voimavarojensa tällä hetkellä ryhmään osallistumiseen. Juttelimme hetken ja sovimme, että Maija tulee kokeilemaan, mutta saa milloin vain

lähteä kotiin tai jättää ryhmän kokonaan kesken jos siltä tuntuu. Tarjosin Maijalle syötävää ja aloitimme ryhmän. Paikalla oli siis lisäksi Maija, Jenna, Jaana ja Tiina, sekä havainnoimassa toimintaa oli Tyttöjen Talon työntekijä Sophia Wekesa.

Ryhmä aloitettiin toivottamalla kaikki lämpimästi tervetulleeksi ja kertaamalla ryhmän teemat ja tarkoitus sekä opinnäytetyöhön liittyvät käytännön asiat. Tarjolla oli myös kahvia ja teetä. Kaikki osallistujat allekirjoittivat lupahakemuksen (liite 8). Kerroin ryhmäkerran rakenteesta, joka koostui käytännön asioista, alkufiiliskierroksesta, lämmittelyistä, tutustumisesta ja ryhmäytymisestä, toiminnallisesta palautteesta sekä loppufiiliskierroksesta. Kerroin myös, että kaikki ryhmäkerrat tulisivat noudattamaan suurin piirtein samaa kaavaa. Seuraavilla kerralla tutustumisen ja ryhmäytymisen tilalla olisi kunkin ryhmäkerran teemaan liittyviä harjoituksia. Olin päättänyt alusta asti, että osallistun myös itse alkufiiliskierrokseen ja lämmittelyharjoituksiin, jotta voisin näyttää esimerkkiä, osallistumisen kynnys olisi ryhmäläisille matalampi ja osallistujille tulisi tunne vertaisuudesta. Olin tuonut kotoa kuvakortit, joita käytettiin alkufiiliskierroksen ja virittäytymisen tukena. Jokainen sai kertoa kuvakortteja apuna käyttäen, millaisella tunnelmalla on tänään tullut ryhmään. Kuvakorttityöskentely tuntui olevan vierasta monille ja jännitystä oli selvästi havaittavissa. Oma puheenvuoro oli vaikea ottaa, kun ennalta määrättyä järjestystä ei ollut. Pyrin synnyttämään keskustelua ja tekemään jatkokysymyksiä kortteihin ja tunnelmiin liittyen. Vaikka keskustelua ei juurikaan herännyt, jokainen sai kuitenkin lyhyesti sanottua tunnelmansa. Tunnelmat vaihtelivat väsymyksestä ja jännityksestä innostukseen.

Alkufiiliskierroksen jälkeen tehtiin Nimen tarina -harjoitus, tavoitteena nimien opettelu ja tutustuminen. Jokainen sai vuorollaan kertoa oman nimensä ja siihen liittyvän tarinan. Tarina sai liittyä etunimeen tai vaikkapa lapsuuden lempinimeen. Korostin myös, että ei haittaa, jos mieleen ei tule mitään erityistä tarinaa. Jokaisella kuitenkin oli tarina kerrottavaksi ja harjoitus sujui mukavasti. Samaistumisia ja keskustelua heräsi jo huomattavasti enemmän kuin edellisessä harjoituksessa. Harjoitus selvästi auttoi osallistujia muistamaan toistensa nimet.

Seuraavaksi vuorossa oli ryhmän tarkoituksesta ja tavoitteista keskusteleminen ja ryhmäsopimuksen tekeminen yhdessä. Tämä on todella tärkeä osa ryhmän luottamuksen rakentamisessa ja me-hengen luomisessa. Yhdessä tehdyt yhteiset pelisäännöt luovat turvallisuuden tunnetta ja auttavat ryhmään sitoutumisessa. Jokainen sai sanoa sellaisia asioita, jotka tekisivät ryhmäkokemuksesta mahdollisimman hyvän ja turvallisen. Kaikki osallistuivat tähän hienosti ja saimme oikein hyvät pelisäännöt ryhmään. Kirjoitin säännöt isolle kartongille, jonka ripustin esille jokaisella ryhmäkerralla. Korostin myös, että lisäyksiä saa tehdä milloin vaan. Ryhmäsopimuksesta tuli seuraavanlainen:

1. Tullaan ajoissa tai ilmoitetaan jos tullaan myöhässä.
2. Ilmoitetaan sekä ohjaajalle että ryhmälle jos joutuu lähtemään aikaisemmin.
3. Toisten henkilökohtaisista asioista ei kerrota eteenpäin.
4. Ryhmään saa tulla juuri sellaisena kuin on.
5. Ei käytetä kännyköitä ryhmän aikana ilman pakottavaa syytä.
6. Omaa osallistumista on lupa säädellä.
7. Toimitaan omaa itseä ja kehoa kuunnellen.
8. Kuunnellaan ja kunnioitetaan toisia.

Ryhmäsopimuksen tekemisen jälkeen jatkettiin tutustumista. Tutustumislämmittelyn tavoitteena oli tutustumisen ja lämmittelyn lisäksi nähdä ja kuulla tuleminen. Ensin seistiin piirissä ja haettiin pari katsekontaktilla ja nyökkäyksellä. Tämän jälkeen parin kanssa keskusteltiin ohjaajan antamasta aiheesta. Pareja vaihdettiin niin monta kertaa, että kaikki saivat olla pareja keskenään. Keskustelun aiheita olivat suhde taidelähtöisiin menetelmiin, harrastukset ja miksi tuli mukaan tähän ryhmään. Korostin, että keskusteluissa kannattaa kertoa vain sellaista, minkä voi jakaa koko ryhmälle. Lopuksi jokainen ryhmäläinen esiteltiin muulle ryhmälle edellä käytyjen keskustelujen perusteella. Itse esiteltävä ei sanonut mitään, paitsi jos muiden kertomassa oli jotakin korjattavaa tai lisättävää. Katsekontaktin luominen piirissä uusiin ihmisiin oli osalle selkeästi hieman jännittävää, ja parikeskustelut jäivät myös melko lyhyiksi ja pintapuolisiksi. Esittelyt sujuivat kuitenkin hienosti ja kaikki tulivat nähdä ja kuulla sekä oppivat toisistaan jotain uutta. Osalla oli taidelähtöisistä menetelmistä paljonkin kokemusta, toisilla taas ei juuri ollenkaan. Kiinnostusta löytyi kuitenkin kaikilta. Harrastuksissa tuli paljon esille yhteisiä mielenkiinnon kohteita, kuten jooga, lenkkeily ja ulkoilu. Ryhmään tulon syyt olivat melko samanlaisia kaikilla; itsetunnonkohottamistoiveita, vertaistukea ja mielekästä tekemistä kesäksi.

Tutustumista ja ryhmäytymistä jatkettiin samaistumispiirin avulla. Tavoitteena oli omien ajatusten ja mielipiteiden esille tuominen. Piirissä seisten jokainen sai vapaassa järjestyksessä sanoa jonkun mielipiteen tai itselle tärkeän ja toden asian. Jos oli samaa mieltä, astuttiin askel eteen, jos eri mieltä otettiin askel taakse. Askeleen pituudella sai määritellä kuinka samaa tai eri mieltä on. Aihe oli täysin vapaa, annoin alkuun muutamia esimerkkejä ja olin kirjoittanut avuksi ylös joitakin lauseen alkuja, esimerkiksi: ”minulle on tärkeää”, ”saan voimaa”, ”en tykkää”, ”olen hyvä” ja niin edelleen. Harjoitus meni hyvin ja esille nousseet asiat vaihtelivat melko pintapuolisista todella syvällisiin. Samaistumista tapahtui paljon ja uskallettiin myös olla eri mieltä.

Seuraava harjoitus oli ydinsosiometria, jolla tarkasteltiin suhdetta tähän ryhmään. Tavoitteena oli taas omien ajatusten esille tuominen ja näkyväksi tekeminen sekä keskustelun herättäminen odotuksista ja toiveista. Keskelle lattiaa asetettiin kettupehmolelu kuvaamaan tätä

vasta alkanutta ryhmää. Jokainen sai asettua sille etäisyydelle ja siihen asentoon, jonka ajatteli ilmentävän omaa suhdetta ryhmään. Paikkaa etsiessä ohjeistin ryhmäläisiä miettimään uutta ryhmää, sen teemaa, tarkoituksia ja tavoitteita, ihmisiä ryhmässä ja itseä osana ryhmää sekä ryhmään liittyviä odotuksia, toiveita ja mahdollisia huolia. Paikkojen löydyttyä jokainen sai vuorollaan kertoa, miksi on valinnut paikkansa ja asentonsa. Joillekin paikan löytäminen on hankalaa. Myös valinnan sanoittaminen oli osalle haastavaa, eikä kovin monisanaaisia selityksiä tullut. Jaana löysi paikkansa sohvan takaa kyykyssä, ikään kuin piilossa ryhmältä. Yritäessään sanoittaa syittää tälle valinnalle, hän herkistyi ja puhkesi kyyneliin. Hänellä oli takanaan raskas päivä ja tunteet olivat pinnassa. Häntä hävetti ja harmitti tällainen tunteellisuus. Ohjaajana pyrin normalisoimaan itkua ja painottamaan, että tämä on paikka, jonne kaikki tunteet ovat tervetulleita, eikä niitä tarvitse hävetä. Myös muut ryhmäläiset ottivat itkun vastaan todella hienosti ja tekivät selväksi, että ryhmässä saa itkeä, eikä siinä ole mitään pahaa. Ilmapiiiri oli mielestäni todella lämmin ja hyväksyvä. Jaana ei halunnut puhua enempää tilanteestaan, joten jatkoimme purkua. Maija istui sohvan vieressä kädet polvien alle kiedottuna, jonkinlaista turvaa hakien. Hän ei ollut vielä varma omasta jaksamisestaan ja toivoi saavansa ryhmästä tukea. Jenna makasi selällään melko lähellä ryhmää, avoimena ja hyvin mielin. Tiina istui ryhmän takana, avoimena ja odottavana. Harjoitukseen liittyvät tunteet purettiin yhteisesti heti harjoituksen päätyttyä. Ryhmäläisille oli mielenkiintoista nähdä missä suhteessa on itse ryhmään ja muihin ryhmäläisiin. Tunnelma oli rauhallinen ja lempeä, ja ryhmä tuki Jaanaa parhaansa mukaan. Jaana oli harjoituksen päätyttyä edelleen herkistynyt, mutta rauhallinen.

Aikaa oli kulunut tässä vaiheessa huomattavasti vähemmän, kuin olin odottanut. Päätin kuitenkin ohjata toiminnallisen palautteen jo tässä vaiheessa, koska tiesin, että Maija joutui lähtemään tällä kerralla hieman aikaisemmin. Palaute käytiin läpi hetken merkitsemisellä ja vapaalla sanalla. Hetken merkitseminen tarkoittaa, että asetutaan siihen paikkaan tilassa, jossa koettiin jotain merkityksellistä. Jokainen sai myös vapaasti kertoa, minkä koki tärkeäksi, kivaksi ja merkitykselliseksi tällä ryhmäkerralla. Tiina nosti esille nimen tarinan - se auttoi nimien oppimisessa. Jenna koki tärkeäksi Suhde ryhmään -harjoituksen, hänen mielestään oli hyvä tarkastella omaa suhdetta ja odotuksia ryhmää kohtaan. Maijalle merkittävää oli alkufiiliskierroksin kuvakortti, joka kuvasi omaa oloa - kaipuuta johonkin turvalliseen ja tukevaan ja toivoa, että tämä ryhmä voisi olla hänelle jotain sellaista. Jaana oli erityisen kiitollinen siitä, että tuli mukaan, vaikeasta olostaan huolimatta.

Tässä vaiheessa Maijan oli lähdettävä seuraavaan ryhmään, joten annoin hänelle alkukartoituskyselyn mukaan kotiin täytettäväksi ja kiitin häntä osallistumisesta. Muiden kanssa jäimme täyttämään kyselyitä. Aikaa oli tässä vaiheessa vielä reilusti. Kyselyiden täyttämisen lomassa virisi paljon vapaata keskustelua esimerkiksi itkusta, tunteista, joogasta, hyväksymisestä,

asenteista ja tunteiden kehollisuudesta. Ryhmäläiset yrittivät selvästi tukea Jaanaa ja helpottaa hänen oloaan.

Kyselyjen täyttämisen jälkeen oli loppufiiliskierroksen aika. Ensin hengiteltiin hetki syvään. Piirissä seisten jokainen vuorollaan ilmensi jonkin liikkeen ja äänen tai sanan avulla tämän hetkistä tunnettaan. Muut toistivat perässä. Osalle eleen tai liikkeen keksiminen oli hankalaa. Kaikki lähtivät kuitenkin ihan mielin ryhmästä.

Omat tunnelmani ryhmän päätyttyä olivat hyvät. Ryhmässä oli mukavia nuoria naisia, jotka ottivat toisensa huomioon ja kunnioittivat toisiaan. Ilmapiiri oli salliva ja lämmihenkinen. Jännitystä ja ujoutta oli havaittavissa läpi koko ryhmäkerran sekä osallistujissa, että itsessäni, mihin olisin voinut varautua etukäteen erilaisilla irrottelevilla harjoituksilla. Harjoituksiin meni huomattavasti vähemmän aikaa, kuin mihin olin varautunut, mutta toisaalta oli mukavaa, että loppuun jäi aikaa kyselylomakkeiden täyttämiseksi ja vapaalle keskustelulle. Ryhmäsopimuksesta tuli oikein hyvä ja kaikki osallistuivat sen tekemiseen. Toisten mielipiteitä ja ajatuksia kuunneltiin ja kunnioitettiin. Olin myös tyytyväinen siitä, että Jaana ikään kuin rikkoi jään itkullaan. Hän oli ensimmäinen rohkea, joka uskalsi näyttää aidot tunteensa ja loi näin luottamusta ryhmään. Myös ryhmän reaktio tähän lämmitti sydäntäni. Jännityksestä huolimatta ryhmä pääsi jo ensimmäisellä kerralla käsiksi suuriin ja tärkeisiin asioihin. Ryhmäkerran tavoitteisiin päästiin hyvin. Ryhmäläiset oppivat hieman tuntemaan toisiaan ja pääsimme virittäytymään ryhmän teemaan sekä tulevaan tekemiseen. Ryhmäsopimuksen yhdessä tekemisellä oli selkeästi suuri merkitys turvallisuuden tunteen ja me-hengen luomisessa.

Havainnoijalta tuli tärkeitä huomioita ja palautetta ryhmän jälkeen. Yksi vinkki oli itkuun liittyminen yhdessä rauhallisesti hengittämällä, jolloin ei jää yksin itkun kanssa. Tämä oli minulle uusi ja hyödyllinen neuvo. Hengittämiseen keskittymällä voi olla helpompi rauhoittua. Tutustumislämmittely oli erityisen hyvä ja tärkeä harjoitus ja onnistui hienosti. Nähdynsi ja kuulluksi tuleminen oli tärkeä asia, ja se toteutui harjoituksen myötä. Harjoitukset ylipäänsä olivat toimivia, rakenne oli selkeä, johdonmukainen ja etukäteen mietitty. Jokaisella harjoituksella oli oma tärkeä paikka, tarkoitus ja tavoite. Harjoituksen alussa tulisi muistaa sanoa harjoituksen tavoite ja tarkoitus, jotta tietää mihin ryhtyy - tosin tämä unohtui vain yhden harjoituksen kohdalla. Olin rauhallinen, siedin hyvin hiljaisuutta ja loin olemuksellani tilaa ja rauhaa. Olisin kuitenkin voinut ohjata jonkun nopeatempoisen harjoituksen jännitystä lievittämään. Myös vapaan keskustelun vaarat tulee ottaa huomioon. Muut ryhmäläiset voivat puheillaan tarkoittaa hyvää esimerkiksi kannustamalla hyväksyntään ja positiiviseen ajatteluun, kun yksi ryhmäläisistä on herkässä tilassa ja itkuinen. On kuitenkin tärkeää muistaa, että negatiivisessa tunteessakin saa olla, eikä sitä tarvitse heti lähteä kääntämään positiiviseen. Keskustelua on siis ohjattava niin, että se palvelee kaikkia ryhmäläisiä. (Wekesa, 2016.)

### 6.2.2 Toinen ryhmäkerta: Itsetuntemus

Toinen ryhmäkerta oli poikkeuksellisesti torstaina 2.6., teemana itsetuntemus. Päätaavoitteenä oli itsetutkiskelu ja sitä kautta itsetuntemuksen vahvistaminen. Tilana toimi tällä kertaa ja tästä eteenpäin jokaisella kerralla Tyttöjen Talon liikuntasali. Paikalla oli neljä osallistujaa; Jaana, Jenna, Maija ja Minna, joka oli mukana nyt ensimmäistä kertaa. Lisäksi ryhmää havainnoimassa oli työntekijä Sophia Wekesa. Aloittaminen viivästyi taas jonkin verran yhden ryhmäläisen ollessa myöhässä. Heti alkuun unohdin esitellä uudelle jäsenelle Minnalle muut ryhmäläiset, sekä Sophian roolin. Jaana kuitenkin onneksi huomautti asiasta ja ryhmän jäsenet esiteltiin toisilleen ja Sophia kertoi roolistaan ryhmän havainnoijana. Kertasimme viime kerran tapahtumia ja kerroin käytännön asioista Minnalle. Kiitin alkukartoituskyselyn vastauksista ja annoin Minnalle kyselyn, jotta hän voi täyttää sen kotona ja tuoda seuraavalle kerralle. Lupahakemuksen hän allekirjoitti paikan päällä. Otin esille ryhmäsopimuksen ja kävimme sen yhdessä läpi. Kysyin, olisiko Minnalla sopimukseen jotakin lisättävää, mutta hän vaikutti tyytyväiseltä yhteisiin sääntöihin, samoin kuin muutkin ryhmäläiset. Kerroin suurpiirteisesti tämän ryhmäkerran teemasta ja sisällöstä, jonka jälkeen ryhdyimme toimeen.

Alkufiiliskierroksen teimme taas kuvakorttien avulla. Jokainen sai valita kolme kuvakorttia, joista yksi kuvasi itseä, toinen tätä päivää ja kolmas sitä, millä mielellä tuli tänään ryhmään. Kuvakorttityöskentely onnistui jo paremmin kuin edellisellä kerralla - keskustelua heräsi enemmän, enemmän asioita tuli ilmi ja yhteisiä teemoja löytyi paljon. Myös omalla kortilla muiden kortteihin liittymisiä tapahtui, toisin kuin ensimmäisellä kerralla. Jokaisen tunteet ja ajatukset tulivat nähdyiksi ja kuulluiksi.

Seuraavaksi ohjelmassa oli kehon herättelemistä, lämmittelyä, irrotteltua ja hauskanpitoa. Lämmittely aloitettiin kävelylämmittelyllä, jossa jokainen ensin liikkui tilassa omaan tahtiin omaa kehoa ja sen tuntemuksia kuunnellen. Sen jälkeen vaihdeltiin liikkumistapoja erittäin raskaasta höyhenenkevyeen muutamaa otteeseen. Lopussa vielä etsittiin taas kehoa kuoostelleen oma tapa liikkua. Tarkoituksena oli myös kävellä eri nopeuksilla 1-10, mutta tämä unohtui kokonaan. Siirryimme siis kaikille tuttuun seuraa johtajaa -leikkiin. Laitoin iloista taustamusiikkia soimaan ja lähdimme jonossa liikkumaan ympäri tilaa niin, että jonon etummainen keksi erilaisia liikkeitä, joita muut jonossa toistivat. Aloitin itse jonon ensimmäisenä ja aloitin heti tekemään isoja ja rohkeita liikkeitä toivoen, että se rohkaisisi ryhmäläisiä samaan. Tämä toimi hyvin, harjoitus herätti hilpeyttä ja onnistui hienosti. Keho lämpesi oikein hyvin ja kaikilla tuntui olevan hauskaa. Toisella kierroksella otimme vielä mukaan äänen. Harjoituksen jälkeen piti avata ikkunat, sillä kaikki olivat heittäytyneet tekemiseen niin, että hiki virtasi.

Lämmittelyn jälkeen istuimme alas ja annoin tehtäväksi keskustella pareittain aiheesta itsetuntemus; mitä se on, mitä hyötyä siitä on ja miten sitä voi harjoitella ja parantaa. Keskuste-

lu ei oikein ottanut siipiä alleen ja jäi melko lyhyeksi. Tämän jälkeen kuitenkin yhteisessä keskustelussa tuli paljon tärkeitä asioita esille. Olin etukäteen koonnut aiheesta A4-kokoisen infolapun, johon olin kirjoittanut, mitä itsetuntemus on ja miten sitä voi konkreettisesti parantaa. Olin myös listannut paperille aiheeseen liittyviä kirjoja ja artikkeleita. Jaoin tämän infolapun kaikille ja sen avulla syvennyimme yhdessä aiheeseen. Tämä tuntui hyvältä tavalta herättää keskustelua ja kysymyksiä ja päätinkin saman tien tehdä myös seuraaville kerroille samantyyppiset infolappuset seuraavien kertojen aiheista. Keskustelu lähti lentoon ja pian huomasin, että olemme aikataulusta jäljessä.

Tämän ryhmäkerran päätyöskentely oli Kuka olen -harjoitus, joka toteutettiin kuvallisin menetelmin. Tähän olin varannut aikaa 40 minuuttia. Jokainen sai ison litoposteripaperin. Paperille piirrettiin ihminen, joka jaettiin seitsemään osaan: arvot, haaveet, harrastukset, luonne, vahvuudet, heikkoudet ja voimavarat. Eri alueisiin sai kirjoittaa, piirtää, maalata tai leikata ja liimata sanoja ja kuvia, jotka kuvaavat omia ominaisuuksia ja muita edellä mainittuja asioita. Tavoitteena oli kevyehkö itsetutkiskelu, itsetuntemuksen kehittäminen, sekä omien ominaisuuksien ja tärkeiden asioiden näkyväksi tekeminen itselle ja muille. Laitoin rauhallisen taustamusiikin soimaan ja annoin ryhmäläisten syventyä työskentelyyn. Jokainen lähti reippaasti työstämään Kuka olen -omakuvaa eri tekniikoilla. Tunnelma oli rauhallinen ja keskittynyt. Huolimatta siitä, että olimme aikataulusta jäljessä, en halunnut katkaista työstämistä, joten lyhensimme purkuvaihetta niin, että kuvia ei jaettu ensin pareittain, vaan heti yhteisesti. Kaikki kokivat harjoituksen hyödylliseksi, antoisaksi, mielenkiintoiseksi ja kivaksi. Osa koki sen myös hieman vaikeaksi. Kaikki halusivat joko ajatuksen tai käytännön tasolla jatkaa työstämistä kotona. Seuraavaksi suunnitelmassa oli Mitä tarvitsen -harjoitus, jossa oltiin hetki pohdittu, mitä kukin tarvitsee elämäänsä juuri nyt ja maalattu se paperille. Ajan puutteen vuoksi kuitenkin annoin tehtävän vain vapaaehtoiseksi kotitehtäväksi - kehotin ryhmäläisiä pohtimaan kysymystä kotona ja vaikka kirjoittamaan tai maalaamaan siitä.



Kuva 1: Kuka olen?

Toiminnallisessa palautteessa käytin taas hyväksi hetken merkitsemistä. Minna, Maija ja Jaana valitsivat Kuka olen -harjoituksen ehdottomasti merkityksellisimmäksi. Jenna taas valitsi Seuraa johtajaa -harjoituksen kivoimmaksi. Keräsin palautetta myös janojen avulla. Janojen ääripäävät olivat seuraavat: Tämä ryhmäkerta oli kiva/tylsä, hyödyllinen/tarpeeton, vaikea/helppo ja koin tulleeti nähdyksi ja kuulluksi/en kokenut tulleeti nähdyksi ja kuulluksi. Kaikki ryhmäläiset olivat yksimielisesti sitä mieltä, että ryhmäkerta oli kiva ja hyödyllinen. Yksi koki ryhmäkerran osittain vaikeaksi. Kaikki kokivat tulleeti nähdyksi ja kuulluksi.

Loppufiiliskierroksella oli tarkoitus hyödyntää taas kuvakortteja, mutta se tehtiinkin ajan puutteen vuoksi niin, että jokainen vuorollaan kiitti itseään jostakin asiasta tänään ja kertoi, millä mielin lähtee kotiin. Kiitoksia tuli mukavasti ja kaikki lähtivät hyvillä mielin kotiin. Ryhmäkerta päättyi positiiviseen ja kevyeen tunnelmaan.

Itselle jäi ryhmäkerrasta päällimmäiseksi hyvä tunne. Vähän harmitti, etten muistanut esitellä uutta jäsentä ryhmäläisille enkä Sophian roolia uudelle jäsenelle. Edellisellä kerralla aikaa kului huomattavasti vähemmän kuin osasin odottaa ja tällä kertaa kävi täysin päinvastoin. Tuntui, että aikaa olisi pitänyt olla vähintään tunti lisää. Tämä harmitti myös. Toisaalta harmituksen kumosi se, että ryhmäläiset olivat huomattavasti avoimempia ja rohkeampia toisella kerralla. He työskentelivät hyvin keskittyneesti ja olivat täysillä mukana. Pääsimme todella syventymään päivän teemaan ja keskustelut olivat antoisia ja syvällisiä. Ryhmäläiset innostuivat itsetutkiskelusta ja saivat siihen vinkkejä muun muassa infolapun muodossa. Ryhmäkerran tavoitteet siis täyttyivät. Osallistujat tuntuivat olevan kiitollisia ja kaikin puolin tyytyväisiä ryhmäkertaan.

Havainnoijan painotti palautteessaan ajankäyttöä. Ohjaajan on pidettävä huoli, että ryhmä pysyy aikataulussa ja kaikki suunniteltu saadaan tehtyä, etenkin kun kyseessä on lyhytkestoinen opinnäytetyöryhmä. Ryhmä pitäisi myös pystyä aloittamaan ajallaan. Tärkeä pointti oli myös, että vaikka minulla saattaa olla kiire eteenpäin, en saa näyttää sitä ryhmälle, tai jos jotain harjoituksia jää tekemättä, sitä ei tarvitse harmitella tai välttämättä edes kertoa ryhmälle. Liikelämmittely sai positiivista palautetta, se toimi hyvänä irrotteluna ja toi ihmisistä eri puolia esille. Myös holistinen näkökulma aiheeseen sai kiitosta, se auttoi teeman sisälle sukeltamisessa. Oli tärkeää, että yhden työstön äärellä pysyttiin pitkään, jolloin asiaan kerkesi syventyä kunnolla omaan tahtiin, ilman kiirettä. Toisaalta pitkän työskentelyn jälkeen voisi ohjata jonkun lyhyen harjoituksen, joka palauttaisi ryhmäläiset tähän hetkeen. Kotona jatko-työstämiseen kannustaminen oli hienoa, samoin kuin mitä tarvitsen -pohdintatehtävä. Erityistä kiitosta sai infolappu, jonka jokainen sai kotiin vietäväksi. Se palveli hyvin ryhmän ja koko opinnäytetyön tavoitteita. (Wekesa 2016.)



### 6.2.3 Kolmas ryhmäkerta: Itsetunto

Kolmatta kertaa ryhmä kokoontui tiistaina 7.6., teemana itsetunto. Tavoitteena oli taas kevyt itsetutkiskelu ja itsetunnon vahvistaminen. Ryhmää havainnoimassa oli tällä kertaa työntekijä Leila Hellman-Eronen ja ryhmäläisistä paikalla olivat Jenna, Minna ja Jaana. Aloittaminen taas hieman myöhästyi, kun yksi osallistujista oli ilmoittanut tulevansa vähän myöhässä. Odotellessa vaihdettiin kuulumisia, juteltiin niitä näitä ja täytettiin osallistujien tietoja ryhmälis-toihin. Ryhmälistat täytetään kaikista Talolla kokoontuvista ryhmistä.

Alkufiiliskierros tehtiin tuttuun tapaan kuvakorttien avulla. Jokainen valitsi kolme korttia, ensimmäinen kuvasti ajatuksia ja kysymyksiä viime kerrasta, toinen päivän fiilistä ja kolmas omaa itsetuntoa. Kuvakorttityöskentely onnistui taas paremmin kuin edellisellä kerralla. Selostukset olivat monimuotoisempia ja -sanaisempia ja liittymisiä ja keskusteluja syntyi enemmän. Viime kertaa kuvasi yhdellä osallistujalla tie, toisella juna, ajatuksena molemmilla oli eteenpäin meneminen. Viime kerta tuntui olevan hyödyllinen ja tärkeä kaikille osallistujille. Oma itsetunto oli kaikille jollain tapaa asia, joka selvästi vaati käsittelemistä ja kehittämistä.

Seuraavaksi lähdettiin lämmittelemään aivoja Kolmiot ja neliöt -harjoituksella. Ensin alettiin kirjoituskädellä piirtämään ilmaan kolmiota ja hetken päästä otettiin mukaan toinen käsi, jolla alettiin piirtämään ilmaan neliötä. Tätä tehtiin hetki, minkä jälkeen ravisteltiin käsiä ja tehtiin koko harjoitus alusta toisella kädellä aloittaen. Harjoitus herätti osallistujissa hilpeyttä. Aivojen lämmittelyn jälkeen ruvettiin lämmittämään kehoa ja mieltä Öljytty puu -harjoituksen avulla. Laitoin rauhallista taustamusiikkia soimaan ja kehotin osallistujia seiso-maan hyvässä ja tasapainoisessa asennossa, silmät kiinni tai auki. Tehtävänä oli kuvitella olevansa vanha, vahva puu, jolla on pitkät ja paksut juuret. Juurista alkoi nousta öljyä, joka rasvasi nivelet. Öljyn virratessa niveliin, ne alkoivat liikkua hitaasti jatkuvassa, joustavassa liikkeessä. Nivelestä toiseen siirryttäessä edellinen liike jatkui - lopulta koko keho oli liikkeessä. Sitten taas nivel kerrallaan liike loppui. Lopuksi suljettiin silmät ja kuulosteltiin kehon tunte- muksia ja sitä, kuinka nivelissä oli tilaa. Hengiteltiin hetki syvään, avattiin silmät ja palattiin tähän hetkeen. Harjoitus toimi hyvin. Kaikki keskittyivät omaan kehoonsa, nivelten liikutte- luun ja hengitykseen.

Lämmittelyn jälkeen istuttiin alas keskustelemaan itsetunnosta. Koska osallistujia oli vain kolme, parikeskustelun sijaan keskustelimme heti yhdessä. Ryhmästä nousi muutama hyvä ja tärkeä ajatus, mutta muuten keskustelu oli kovin vähäistä. Otin taas infolapun käyttöön ja viritin keskustelua sen avulla. Keskustelimme itsetunnon vaikutuksista, sen kehittämisestä, erilaisista harjoituksista ja käytännön kokemuksista. Keskustelun jälkeen kokeiltiin käytännös- sä, miten heikko ja hyvä itsetunto näkyvät ihmisen ulkoisessa olemuksessa. Kävelimme tilassa ensin heikolla itsetunnolla. Ryhdit olivat huonoja, päät alas painettuja, ei uskallettu katsoa silmiin tai moikata vastaantulijoita, osa meni jopa verhon taakse piiloon. Tämän jälkeen kä-

velimme ympäri tilaa hyvällä itsetunnolla. Ero oli valtava. Ryhdit paranivat, päät nousivat pystyyn, katsottiin vastaan tulijoita silmiin ja hymyiltiin, moikattiin ja annettiin kehuja kaverille. Kaikki lähtivät hyvin harjoitukseen mukaan ja eläytyivät eri rooleihin hienosti. Itsetunnon konkreettiset vaikutukset tulivat hyvin selvästi esille.

Seuraavana vuorossa oli peiliharjoitus. Kaikille jaettiin kynä ja kaksi paperin palaa, minkä jälkeen asettauduttiin seisomaan peiliin eteen. Omaa peilikuvaa havainnoitiin ja katsottiin mahdollisimman neutraalisti yhden minuutin ajan. Tämän jälkeen vastattiin kirjallisesti kysymyksiin: ”Mitä näit, oliko vaikeaa katsoa peiliin, miksi, mistä pidit erityisesti ja näitkö jotain persoonaasi liittyvää?”. Peiliin katsominen oli vaikeaa ja minuutti tuntui pitkältä ajalta. Huomio kiinnittyi ensisijaisesti vaatteisiin ja ulkonäköön. Seuraavaksi pyysin osallistujia miettimään, mitkä kaksi positiivista lausetta he haluaisivat kuulla tai sanoa itselleen. Nämä lauseet kirjoitettiin toiselle paperin palalle. Paperit annettiin kaverille, joka sitten sanoi viestit ääneen sille, jolta paperin sai. Jokainen sai siis kuulla tarvitsemansa lauseet jonkun toisen suusta. Tämä osa harjoituksesta herätti selvästi tunteita osallistujissa. Viestit olivat yksinkertaisuudessaan todella tärkeitä, esimerkiksi olet riittävä, älä luovuta, kyllä se vielä helpottaa ja olet kaunis. Positiivisten lauseiden ääneen kuuleminen tuntui olevan tarpeellista ja voimauttavaa, mutta myös vaikeaa.

Seuraavaksi lähdettiin pohtimaan omia vahvuuksia ja kasvunpaikkoja. Lattialle oli aseteltu vahvuuskortteja, joista jokainen valitsi 3-5 asiaa, jossa on hyvä ja 1-3 asiaa, jossa haluaisi kehittyä. Kiitosta herätti, että perinteinen vahvuudet/heikkoudet -asetelma oli käännetty vahvuudet/kasvunpaikat, jolloin heikkoudet eivät olleetkaan heikkouksia, vaan asioita, joissa haluaa ja pystyy kehittymään. Korttien avulla kirjoitettiin itselle muutama positiivinen muistutus omista vahvuuksista. Kaikki kirjoittivat antaumuksella. Jokainen valitsi myös yhden kortin, jonka antoi sille henkilölle, jolta edellisessä harjoituksessa sai kuulla positiivisen viestin. Kortti valittiin sen perusteella, mitä ominaisuutta erityisesti arvostaa tässä ihmisessä. Kortit ja viestit olivat todella mukavia ja niistä tuli selvästi hyvä mieli. Lopuksi rakennettiin yhdessä korteista voimavarapuu. Juuret ja runko olivat vahvuuksia, oksat ja lehdet kasvunpaikkoja ja tavoitteita. Puussa oli todella vahvat juuret ja runko - valtavasti voimaa. Tavoitteet olivat myös todella suuria, mutta tultiin siihen tulokseen, että itsetuntemuksen ja -tunnon kehityksessä myös tavoitteet saattavat loksahdella paikoilleen kuin itsestään. Voimavarapuu herätti ryhmäläisissä toivoa.



Kuva 2: Voimavarapuu

Päivän viimeistä varsinaista harjoitusta varten olin pyytänyt ryhmäläisiä etukäteen valitsemaan jonkun sellaisen kappaleen, joka jollakin tapaa kohottaa omaa itsetuntoa, parantaa oloa tai antaa voimaa. Jokainen sai kertoa valitsemastaan kappaleesta sen verran kuin halusi; miksi se on tärkeä, miten se auttaa ja mitä muistoja siihen kenties liittyy. Kaikkien kappaleet kuunneltiin ja niiden herättämistä tunteista ja ajatuksista keskusteltiin yhteisesti. Tätä harjoitusta oli odotettu innolla, oli tärkeää päästä soittamaan oma tärkeä kappale ja jakamaan siihen liittyvä tarina. Harjoituksessa tuli hyvin esille musiikin valtava voima. Keskusteltiin siitä, kuinka monesti alakuloisena kuuntelee melankolista musiikkia ja kuinka se entisestään pahentaa oloa. Välillä voisi yrittää rikkoa tätä kaavaa ja kuunnellakin jotain positiivista musiikkia ja sen avulla kohottaa fiilistä.

Palaute kerättiin tällä kertaa suullisesti. Monelle oli vaikeaa peiliin katsominen. Erityisen hyödyllistä oli vahvuuskorteilla työskentely, voimavarapuun tekeminen, musiikkikappaleiden kuunteleminen ja niihin liittyvien tarinoiden jakaminen sekä positiivisten viestien saaminen. Esiin ei noussut mitään, mistä ei olisi pidetty. Lopuksi tultiin vielä seisomaan piiriin, jossa jokainen vuorollaan kiitti itseään jostakin asiasta ja muut toistivat kiitoksen.

Ryhmässä oli tällä kertaa matala energiataso. Yksi osallistujista tunnusti, ettei ollut nukkunut juurikaan edellisenä yönä ja oli siksi niin väsynyt. Johonkin väliin olisin voinut ohjata jonkin irrottelevan harjoituksen nostamaan tunnelmaa ja vireystasoa. Isoja ja tärkeitä asioita kuitenkin nousi keskusteluissa ja tekemisen lomassa esiin, mikä oli hieno asia. Olin myös erityisen kiitollinen ryhmän jäsenten rohkeudesta ja avoimuudesta. Vahvuuskorteilla työskentely toimi hienosti ja oli selvästi merkityksellinen osallistujille. Ajan käyttö aiheutti taas jonkinlaista vaikeutta, ehkä harjoituksia oli liikaa aikaan nähden. Ryhmäkerran tavoitteet itsetutkiskelu ja itsetunnon vahvistaminen toteutuivat kuitenkin mielestäni hyvin.

Havainnoija kiitti rennon ja soljuvan tunnelman luomisesta alussa. Rauhallinen taustamusiikki oli mukava lisä. Ryhmällä oli hyvä rakenne ja paketti oli toimiva. Erilaisia harjoituksia oli paljon, ehkä jopa vähän liikaa. Harjoituksia olisi voinut olla vähemmän, jolloin aikaa olisi jäänyt syventymiseen ja keskusteluun enemmän. Myös itsenäiseen reflektointiin ja itselle kirjoittamiseen voisi varata hieman aikaa harjoitusten välille. Sanalliset ja kirjalliset (infoleppu) vinkit itsetunnon tutkimiseen ja harjoitteluun olivat hyvä ja tärkeä lisä. Oma osallistuminen ja heittäytyminen harjoituksiin madalsi ryhmäläisten kynnystä osallistua. Ohjaajan positiivisuus loi ryhmään hyvää ilmapiiriä. (Hellman-Eronen 2016.)

#### 6.2.4 Neljäs ryhmäkerta: Itsensä arvostaminen

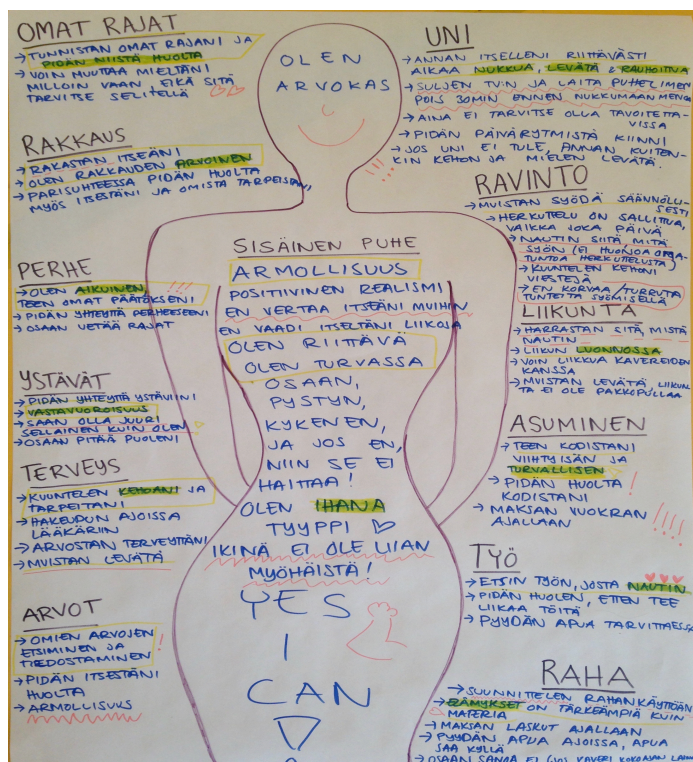
Neljäs ryhmäkerta järjestettiin 14.6. ja teemana oli itsensä arvostaminen. Tavoitteena oli hahmottaa, kuinka laaja-alaisesti itsearvostus vaikuttaa kaikilla elämän eri osa-alueilla ja herätellä osallistujia ymmärtämään oma arvonsa. Osallistujia oli tällä kertaa vain kaksi, Maija ja Jaana. Havainnoimassa oli työntekijä Sophia Wekesa. Ryhmä päästiin aloittamaan ensimmäistä kertaa täysin ajallaan. Ensin täytettiin ryhmälistat ja käytiin läpi päivän teema. Ilmapiiri oli rento ja rauhallinen.

Ensimmäisenä oli taas alkufiiliskierros kuvakorttien avulla. Valitsimme 4 kuvakorttia, ensimmäinen kuvasi ajatuksia ja kysymyksiä viime kerrasta, toinen päivän fiilistä, kolmas yhtä asiaa, jota arvostaa itsessään ja neljäs viime viikonloppua. Kuvakorttityöskentely oli taas selkeästi helpompaa kuin edellisellä kerralla. Sanoitetuksi tuli enemmän asioita ja kortit herättivät keskustelua ja liittymisiä toisten kortteihin. Keskustelu ei enää ollut niin ohjaajavetoista kuin edellisillä kerroilla. Kierroksen jälkeen jokainen kirjoitti paperille yhden huolen, minkä jälkeen paperit revittiin ja heitettiin roskeen. Tämä huolten karkoitus tuntui osallistujista mukavalta.

Aloituksen jälkeen lähdettiin taas lämmittelemään kehoa ja mieltä. Molemmat lämmittelyharjoitukset oli suunniteltu pareittain tehtäviksi, joten ei haitannut, että osallistujia oli vain kaksi. Ensimmäiseksi tehtiin ksss-harjoitus, jossa pari seisoivat vastakkain ja käsiä lyötiin vuorotellen omiin polviin ja vuorotellen joko ylös, vasemmalle, tai oikealle. Jos molempien kädet osoittivat yhtä aikaa samaan suuntaan, osoitettiin paria, huudettiin ksss ja aloitettiin alusta. Tämä lämmittelyleikki herätti hilpeyttä ja viritteli aivoja seuraavaan harjoitukseen. Seuraavaksi parin kanssa istuttiin rinnakkain tuoleille ja lähdettiin tekemään yhteistä liikettä, katsomatta paria. Molempien katse tuli siis koko ajan olla suunnattu suoraan eteenpäin. Kun yhteinen liike alkoi löytyä, noustiin tuoleilta ja lähdettiin liikkumaan tilassa mahdollisimman synkronoidusti. Lopuksi vielä palattiin takaisin tuoleille istumaan. Harjoitus toimi oikein hyvin, parin vuorovaikutus oli hienoa katseltavaa. Näytti siltä, että tekijät nauttivat tekemisestä. Harjoituksen tarkoituksena oli kehittää yhteistyötä, läsnäoloa ja vuorovaikutusta.

Tähän väliin olin suunnitellut vielä yhden lämmittelyn, mutta päätin jättää sen tekemättä, jotta aikaa jäisi riittävästi varsinaiselle työskentelylle. Siirryimme siis keskustelemaan itsearvostuksesta; mitä kaikkea se on, miten se näkyy ja miten sitä voi harjoitella ja parantaa. Olin taas valmistellut infolapun, jota kävimme yhdessä läpi. Kerroin tarinan 20 euron setelistä, jota rypistettiin, tallattiin ja liattiin, mutta silti se pysyi samanarvoisena. Aiheesta syntyi hyvää ja rohkeaa keskustelua. Itsensä arvostaminen oli sekä Maijalle, että Jaanalle osittain vaikea asia.

Ryhmäkerran pääpaino oli Olen arvokas -harjoituksessa, joka tehtiin pitkälti yhdessä keskustellen. Olin etukäteen piirtänyt isolle paperille ihmishahmon ja kirjoittanut sen ympärille sanat uni, ravinto, liikunta, arvot, ystävät, perhe, rakkaus, asuminen, työ, raha, terveys, omat rajat ja sisäinen puhe. Kävimme jokaisen näistä läpi rauhassa keskustellen ja miettien, mitkä asiat ilmentävät itsearvostusta kullakin elämän osa-alueella. Kirjoitin Jaanan ja Maijan sanomat asiat ylös ja tein lisäyksiä, jos koin jonkun oleellisen puuttuvan. En halunnut kiirehtiä tämän harjoituksen kanssa, joten käytimme siihen reilusti aikaa silläkin uhalla, että joutuisin jättämään jotain pois ryhmän loppupäästä. Tärkeitä asioita nousi esille ja keskustelua syntyi todella paljon. Oli hyvä tuoda esille, miten laajasti itsearvostus vaikuttaa kaikkiin eri elämän osa-alueisiin. Lopuksi alleviivattiin tai väritettiin kustakin osa-alueesta ne asiat, jotka itselle ovat tärkeimpiä. Jaana ja Maija ottivat vielä kuvat tuotoksesta, jotta voivat kotona pohtia ja mahdollisesti kirjoittaa, mitkä ovat tärkeimpiä asioita juuri tällä hetkellä heidän omassa elämässään itsearvostuksen näkökulmasta.



Kuva 3: Olen arvokas

Seuraava tehtävä oli pohtia edellisen harjoituksen herättämiä ajatuksia ja kuulostella omia tarpeita itsearvostuksen kautta. Sitten omat tarpeet maalattiin paperille. Käytimme tähän harjoitukseen suunnitellun 30 minuutin sijasta vain 10 minuuttia. Pitkän työstämisen jälkeen harjoitus toimi oikein hyvin lyhyenä. Oli hyvä, ettei kuvan tekemistä ehtinyt miettiä liikaa, vaan se tehtiin intuitiivisesti. Nopeatempoinen harjoitus virkisti ja palautti edellisestä harjoituksesta. Kuvat jaettiin yhteisesti hyvin pikaisesti, mutta kehoitin Jaanaa ja Maijaa palaamaan kuviin vielä myöhemmin kotona. Esimerkiksi seuraavana päivänä kuvasta saattaisi vielä nousta pintaan jotain tärkeää. Sekä Maija että Jaana tuntuivat tykkäävän tästä nopeatempoisesta luovuutta herättelevästä harjoituksesta.



Kuva 4: Mitä tarvitsen?

Olin suunnitellut tähän kohtaan loppurentoutuksen, mutta jätin sen ohjaamatta ja siirryimme suoraan palautteeseen. Jokainen tehty harjoitus käytiin suullisesti läpi ja Maija ja Jaana saivat sanoa muutamalla sanalla, mitä tunteita ja ajatuksia harjoitukset herättivät. Positiivista palautetta tuli kaikista harjoituksista. Yhteinen liikeimprovisaatio oli vaikea, mutta hauska ja hyödyllinen. Keskustelut ja 20 euron setelin tarina nousivat myös esille. Erityisen tärkeä ja hyödyllinen tuntui olevan Olen arvokas -harjoitus ja oli hyvä, että siihen käytettiin reilusti aikaa. Aiheeseen pääsi näin syventymään kunnolla. Loppufiiliskierros käytiin sanallisesti läpi niin, että kaikki sanoivat, millä mielin lähtevät kotiin. Sekä Jaana, että Maija lähtivät kotiin paremmalla mielellä, kun millä tulivat ryhmään.

Omat tunnelmat ryhmäkerran päätyttyä olivat korkealla. Vaikka mukana oli vain kaksi osallistujaa, oli todella antoisa ryhmäkerta. Harjoitukset toimivat erittäin hyvin ja palvelivat tarkoituksiaan. Ryhmäkerran tavoitteet täyttyivät. Ryhmässä oli positiivinen ja avoin ilmapiiri. Tuntuu hyvältä syventyä Olen arvokas -harjoitukseen kunnolla. Myös palaute oli erittäin positiivista ja osallistujista huomasin, kuinka tärkeä tämä ryhmäkerta heille oli.

Havainnoijan palaute koski lähinnä ajankäyttöä. Koska kyseessä on opinnäytetyö ja lyhytkestoinen ryhmä, olisi tärkeää, että kaikki suunnitellut harjoitukset ehdittäisiin tehdä. Ryhmänohjaajan tehtävä on myös ajallisten rajojen asettaminen ja niistä kiinni pitäminen. Toisaalta osa harjoituksista oli suunnitelmassa vain siltä varalta, että aikaa jäisi yli. Rauhallinen ohjausotteeni palveli juuri näitä ihmisiä ja tätä ryhmää. Olen arvokas -harjoitukseen pitkään keskittyminen toimi oikein hyvin, samoin kuin Mitä tarvitsen -harjoitukseen käytetty lyhyt aika. Välillä luovuutta herättääkin juuri se, että aikaa on vain muutama minuutti. Kaiken kaikkiaan ryhmäkerta oli onnistunut. (Wekesa 2016.)

#### 6.2.5 Viides ryhmäkerta: Itsensä rakastaminen

Viides ryhmäkerta oli 21.6. ja teemana oli tällä kertaa itsensä rakastaminen. Tavoitteena oli arvostaa itseään, harjoitella lempeää sisäistä puhetta sekä antaa ja vastaanottaa rakkaudellisia viestejä ja sitä kautta voimaantua. Tämä oli viimeinen niin sanottu normaali ryhmäkerta. Havainnoimassa oli toista kertaa työntekijä Leila Hellman-Eronen ja ryhmäläisistä paikalla olivat Maija, Jaana ja Jenna. Talo oli melkoisessa kaaoksessa muuttotalkoiden takia. Ihmisiä ja meteliä oli paljon, ovi kävi koko ajan ja muuttokuormia ja -laatikkoja oli joka puolella. Tällä vaikeutti keskittymistä ja vaikutti hieman negatiivisesti sekä minuun, että osallistujiin. Myös aloitus viivästyi myöhästelyiden takia.

Alkufiiliskierros käytiin tällä kertaa kuvakorttien sijasta suullisesti. Kolmen ryhmässä keskusteltiin 4 aiheesta; viime kerta, minkälainen päivä on ollut tänään, mitä toivon saavani ryhmästä tänään, ajatuksia itsensä rakastamisesta. Keskustelu ei oikein lähtenyt kunnolla käyntiin, oli melko hiljaista ja ajatukset tuntuivat harhailevan. Jokainen sai kuitenkin sanottua jotain ja lopuksi ryhmäläiset joutuivat muistelemaan, mitä kukin sanoi, kun he kertoivat toisensa kuulumiset myös minulle. Viime kerrasta päällimmäisenä ja tärkeimpänä mieleen jäi Olen arvokas -harjoitus. Itsensä rakastamisen koettiin olevan erittäin vaikeaa.

Lämmittelemään lähdettiin kävelemällä tilassa omaa kehoa ja sen tuntemuksia kuunnellen. Tämän jälkeen rupesin huutelemaan epämääräisessä järjestyksessä eri nopeuksia 1-10. Nopeuksia vaihdeltiin jonkin aikaa, minkä jälkeen etsittiin oma vauhti ja tyyli kävellä. Tilassa kävelyä jatkettiin ja alettiin tehdä vapaasti erilaisia ääniä ja liikkeitä vaihdellen. Kaverin tekemisiin sai liittyä. Liike- ja ääniradat jäivät melko kapeiksi, mutta lämmin kuitenkin tuli.



Seuraavaksi ryhdyttiin tarkastelemaan rakkauden kaipuuta Tyhjä tuoli -harjoituksen avulla. Kävimme istumaan puolikaareen, jonka keskelle olin asettanut tyhjän tuolin; rakkaudenkaipuu minussa. Yritin herättää keskustelua aiheesta, luoda roolia ja herätellä osallistujia samaistumaan tähän puoleen, joka meissä kaikissa on. Keskustelu ei lähtenyt rullaamaan ja minun oli tehtävä paljon töitä saadakseni ryhmäläiset mukaan keskusteluun. Harjoituksen ideana oli, että jokainen saisi vuorollaan roolin suojissa käydä samaistumassa tähän puoleen itsensä ja sanoittamassa, miksi ja minkälaista rakkautta kaipaa, miltä tuntuu, kun rakkautta saa tai ei saa, miksi se on tärkeää, miksi sitä ansaitsee ja tarvitsee ja niin edelleen. Korostin, että roolimerkkinä toimiva huivi päällä voisi sanoa mitä vaan, sellaisiakin asioita, joita ei ikinä omana itsenään sanoisi. Aloitin itse harjoituksen ja kävin tuolissa roolimerkki päällä sanoittamassa, miksi tarvitsen rakkautta. Tuoliin meneminen on selkeästi todella jännittävää, mutta onneksi jokainen uskaltautui vähintään kerran, joku jopa kolme kertaa. Erilaisia näkökulmia tuli jonkin verran esille, vaikka ei niin paljon kuin odotin. Tiesin etukäteen, että harjoitus oli todella vaikea, mutta halusin kuitenkin kokeilla sitä ja haastaa ryhmäläisiä. Tällainen harjoitus olisi kuitenkin vaatinut edes jotain aikaisempaa roolin eläytymistyöskentelyä ja etenkin lämmittelyä. Harjoitus tuntui kuitenkin herättävän paljon ajatuksia ja tunteita, vaikkakin vielä niin sekavia, ettei niitä tässä vaiheessa saatu eroteltua. Kehuin kuitenkin kaikkia osallistujia rohkeudesta ja heittäytymisestä ja painotin, että harjoitus olisi kelle vaan vaikea.

Seuraavat harjoitukset pitivätkin sitten sisällään enemmän henkilökohtaista työskentelyä ja kirjoittamista. Jokainen sai ensin kirjoittaa itselleen voimauttavan runon. Olin suunnitellut, että runot saa myös kuvittaa ja koristella, mutta taidetarvikkeet olikin jo pakattu pois, joten kuvitukset ja koristelut jäivät tekemättä. Olin etukäteen tehnyt esimerkkirunon, jota sai käyttää mallina niin halutessaan. Korostin heti alkuun, että runoja ei jaettaisi muille. Laitoin rauhallista taustamusiikkia soimaan ja kaikki rauhoittuivat kirjoittamaan runojaan omiin nurkkiinsa. Harjoitusta ei purettu ollenkaan vaan siirryttiin seuraavaan tehtävään, joka oli rakkauskirje. Jokainen kirjoitti nyt itselleen rakkauskirjeen. Arvostavasti, rakastavasti, armollisesti, lempeästi, kannustaen, rohkaisten, uskoa valaen ja kehuen. Annoin esimerkkinä teemoiksi menneisyyden, anteeksiannon, nykyhetken ja tulevaisuuden, mutta korostin, että aihe on täysin vapaa, eikä kirjeitä jaettaisi muille. Aikaa oli tässä vaiheessa runsaasti käytettävissä. Taustamusiikki soi ja jokainen rauhoittui kirjoittamaan kirjeitään. Kirjeitä kirjoitettiin oikein antaumuksella ja pääsinkin jakamaan lisäpaperia useaan otteeseen. Maija poistui huoneesta kesken kirjoittamisen. Menin hetken päästä katsomaan, ja hän itkeskeli toisessa huoneessa. Kun kysyin onko jokin hätänä, hän sanoi, että ei ole. Hän halusi vain ensin rauhoittua toisessa huoneessa yksin ja tulisi pian takaisin. Sanoin, että jos hän tarvitsee jotakin, voi tulla pyytämään, jätin hänet rauhoittumaan ja palasin takaisin muiden luo. Pian hän tulikin takaisin ja lopetimme harjoituksen. Kahden edellisen harjoituksen herättämät ajatukset ja tunteet purettiin yhteisesti. Runo oli hyvä lämmittely kirjeen kirjoittamiseen. Kirje oli erityisen merkittävä ja esille nousi ajatus siitä, että vastaavanlaisia kirjeitä voisi kirjoittaa itselle esimer-



kiksi silloin, kun on vaikeaa tai jokin asia epäilyttää. Osallistujista oli mukavaa työskennellä yksin ja kirjoittaa vain itselle, näin pääsi oikeasti syventymään henkilökohtaisiin asioihin.

Seuraavaksi tehtiin jokaiselle tuttu Sydän -harjoitus. Kaikki leikkasivat kartongista itselleen sydämet ja teippasivat ne selkäänsä. Sitten kaikki kirjoittivat kaikkien selkään jonkin rakkautellisen viestin. Viestit olivat todella ihania ja aitoja. Tämä oli kaikkien mielestä tärkeä ja mukava harjoitus. Tuntui hyvältä saada positiivisia kommentteja. Tässä vaiheessa ryhmää kun jo vähän tunnettiin toisia, ei ollut vaikeuksia keksiä sanottavaa.

Toiminnallinen palaute tehtiin patsaan ja yhden sanan kautta. Jokainen harjoitus käytiin läpi, ja kaikki asettuivat jonkinlaiseksi ajatuksiaan tai tunteitaan kuvaavaksi patsaaksi ja sanoivat yhden sanan, joka parhaiten kuvasi harjoituksen herättämiä tunteita ja ajatuksia. Palautteet olivat pääosin erittäin positiivisia, lukuun ottamatta tyhjä tuoli harjoitusta, joka tuntui olevan vaikea ja pelottava.

Loppurentoutukseen tultiin seisomaan piiriin. Etsittiin tasapainoinen seisoma-asento ja hengiteltiin syvään. Jokainen keksi vuorollaan jonkun venytysliikkeen, joka tehtiin yhdessä. Jokainen sanoi myös yhden rakkaudellisen viestin (esimerkiksi olen arvokas) itselleen, jonka muut toistivat perässä. Lopuksi jokainen sanoi vielä yhden asian, jota rakastaa tai arvostaa itsessään ja kertoi, millä fiiliksillä lähtee tänään ryhmästä kotiin. Kaikki lähtivät hyvillä mielin kotiin.

Muuttotalkoot vaikeuttivat todella paljon valmisteluja ja keskittymistä sekä pakottivat yksinkertaistamaan suunnitelmaa. Koko ryhmän energiataso oli jotenkin matala ja sitä oli vaikea saada nostettua. Harjoitukset kyllä toimivat Tyhjää tuolia lukuun ottamatta oikein hyvin ja tärkeitä oivalluksia ryhmässä tuli tälläkin kertaa. Draamatoimintaan lämmittelyn tärkeys nousi taas esille. Johonkin väliin olisi ehdottomasti tarvittu joku kevyt ja nopeatempoinen irrotteluharjoitus piristämään ja nostattamaan tunnelmaa. Ryhmän energiaa ja tarpeita lukien täytyisi osata joustaa suunnitelmasta vaihtelemalla tempoja ja sisältöä. Olin kuitenkin oikein tyytyväinen kirjoitusharjoituksiin sekä Sydän -harjoitukseen. Ryhmäkerran tavoitteet täyttyivät ja osallistajat kokivat voimaantuneensa.

Havainnoiija huomasi, kuinka kaikki vaikutti kaikkeen. Olemukseni oli alusta asti jotenkin riisuttu ja koko ryhmässä oli erilainen energia. Muuttoasia painoi selkeästi joidenkin ryhmäläisten mieltä, siitä olisi voitu yhteisesti keskustella. Tuntui, että keskusteluissa ei haluttu näyttää tunteita, vaan aina jos tunteita alkoi nousta pintaan, keskustelu tyrehtyi. Draamatoiminta olisi vaatinut huomattavasti enemmän lämmittelyä. Kirjoitusharjoitukset toimivat kuitenkin hyvin. Roolini ohjaajana oli tasavertainen ja helposti lähestyttävä. (Hellman-Eronen 2016.)

### 6.2.6 Kuudes ryhmäkerta: Ryhmän lopettaminen

Kuudetta ja viimeistä kertaa ryhmä kokoontui 28.6. Teemana oli läpikäytyjen asioiden muisteleminen, palautteen antaminen ja ryhmän lopettaminen. Havainnoimassa oli työntekijä Sophia Wekesa ja osallistujista paikalla olivat Minna, Jaana ja Jenna. Jaana oli etukäteen ilmoittanut tulevansa vähän myöhässä. Maijasta ei kuulunut mitään, mutta myöhemmin illalla hän laitto viestin, että oli tullut vasta illalla Helsinkiin ja unohtanut ryhmän kokonaan. Olin tuonut ryhmään pientä naposteltavaa, joten osallistujia odotellessa söimme, täytimme ryhmälistat ja juttelimme niitä näitä. Lopulta ryhmä aloitettiin Minnan ja Jennan kanssa.

Alkufiiliskierros tehtiin tuttuun tapaan kuvakorteilla. Valitsimme neljä korttia; ajatuksia ja kysymyksiä viime kerrasta, tämän päivän fiilis, suhde tähän ryhmään ja ryhmän päättymisen. Minna ei ollut edellisellä kerralla mukana, joten kertasimme vielä viime kerralla tehdyt harjoitukset yhdessä. Viime kerrasta päällimmäisenä ja tärkeimpinä mieleen jäivät runon ja kirjeen kirjoittaminen. Päivän tunnelmat olivat osittain haikeat ryhmän päättymisen vuoksi. Minna kertoi, että hänellä oli ollut viime aikoina vähän vaikeaa, minkä vuoksi hän oli joutunut olemaan kaksi edellistä kertaa poissa. Hän halusi kuitenkin yrittää tulla viimeiselle kerralle mukaan. Ryhmä oli muodostunut todella tärkeäksi ja osallistujat olivat todella harmissaan sen loppumisesta.



Kuva 5: Alkufiiliskierros

Lämmittelyksi olin valinnut tutun ja pidetyn seuraa johtajaa -harjoituksen. Jaana liittyi tässä vaiheessa mukaan. Kesken harjoituksen Minna kertoi, että hänellä on huono olo ja haluaa mennä rauhoittumaan. Hän poistui salista ja hetken päästä menin perään katsomaan onko kaikki kunnossa. Minna oli selvästi ahdistunut ja itkuisena hän kertoi, että hänen on palattava takaisin sairaalaan. Hän oli todella harmissaan, että joutui lähtemään kesken ryhmän. Istuin hetken hänen kanssaan, tarjosin vettä, rauhoittelin ja etsin helpoimman reitin takaisin sairaalaan. Kiitin Minnaa ryhmään osallistumisesta ja rohkeudesta. Annoin hänelle palautelomakkeet mukaan ja sovimme, että hän täyttää ne käsin, ottaa kuvat ja lähettää ne minulle sähköpostilla, kun jaksaa. Minna haki tavaransa salista, hyvästeli pikaisesti ryhmän ja lähti. Jaana ja Jenna olivat tietenkin harmissaan, että Minna joutui lähtemään. Olin suunnitellut toiseksi lämmittelyksi luovan tanssin, mutta tässä kohtaa aikaa oli jo mennyt sen verran odotettua enemmän, että päätin jättää sen väliin.

Seuraavaksi lähdimme muistelemaan edellisten ryhmäkertojen teemoja ja harjoituksia. Olin etukäteen kirjoittanut jokaisen ryhmäkerran harjoituksineen erillisille papereille ja asettelin ne nyt lattialle ympäri tilaa. Jaana ja Jenna saivat omaan tahtiinsa kiertää tilassa, lukea ja muistella ryhmäkertoja. Papereille he kirjoittivat kommentteja, ajatuksia, tunteita ja mieleen jääneitä asioita. Olin kirjoittanut apukysymyksiä muistelun avuksi. Lopussa käytiin vielä jokainen ryhmäkerta erikseen suullisesti läpi ja jaettiin ajatuksia ja tunteita. Ensimmäisestä kerrasta mieleen jäi päällimmäisenä jännitys. Jaanaa harmitti, että oli niin itkuinen. Ryhmäsopimus oli tärkeä molemmille ja sitä onnistuttiin noudattamaan suhteellisen hyvin. Toisen kerran tärkein ja mieleenpainuvuin harjoitus oli ehdottomasti Kuka olen -tehtävä. Se koettiin hyödylliseksi ja mielekkääksi ja sen avulla pystyi konkreettisesti kartoittamaan omaa itseä. Kolmannen kerran Öljytty puu -lämmittely koettiin haastavaksi, mutta kuitenkin hyödylliseksi ja mielekkääksi. Vahvuuskorteilla tehty Vahvuuteni/kasvunpaikkani-harjoitus sai myös paljon positiivista palautetta, samoin kuin musiikkikappaleet. Yhteinen keskustelu ja infolappuset koettiin myös todella tärkeiksi ja hyödyllisiksi joka kerralla. Jenna ei ollut mukana neljännellä kerralla. Jaana tykkäsi sen kerran lämmittelyistä. Olen arvokas -harjoitus oli hänelle todella antoisa ja hyödyllinen. Mitä tarvitsen -tehtävä oli myös mieluisa ja inspiroiva. Viidennen kerran lämmittelyt keräsivät myös kehuja, ne lämmittivät ja karkottivat jännitykset hyvin. Tyhjä tuoli koettiin mielenkiintoiseksi, mutta todella haastavaksi. Voimauttava runo ja rakkauskirje olivat molemmille todella mieluisia ja tärkeitä. Samoin sydän -harjoitus oli voimaannuttava ja sai hyvälle mielelle. Harjoituksiin liittyvä palaute oli siis todella positiivista.

Tämän jälkeen teimme uudestaan ensimmäisellä kerralla tehdyn suhde ryhmään - sosiometrisen mittauksen. Sijoittumiset suhteessa ryhmään olivat nyt paljon avoimempia ja läheisempiä. Ryhmän päätyminen aiheutti haikeutta ja harmitusta. Seuraavaksi vuorossa oli noin 15 minuutin mittainen vapaa palauttekeskustelu, jonka äänitin. Olin valmistellut keskusteluun apukysymyksiä, mutta toivoin keskustelun olevan mahdollisimman vapaata. Suullisessa

palautteessa ei tullut mitään negatiivista esille, vaikka yritin rohkaista myös kritiikkiin. Palaan palautteen sisältöön tarkemmin arviointiosiossa.

Palautelomakkeiden täyttäminen oli seuraava tehtävä. Olin valmistellut kaksi erillistä palautelomaketta (liitteet 9-10), toinen keräsi palautetta minusta ohjaajana, toinen ryhmän sisällystä ja tavoitteiden saavuttamisesta. Annoin myös havainnoijalle oman palautelomakkeensa (liite 11) täytettäväksi. Jaoin lomakkeet ja laitoin taustamusiikkia soimaan. Kerroin, että palaute on todella tärkeää opinnäytetyöni kannalta ja pyysin antamaan palautetta mahdollisimman perusteellisesti ja rehellisesti. Aikaa kuluikin lomakkeiden täyttämiseen yllättävän paljon. En halunnut kiirehtiä palautteen antoa, joten kynien sauhutessa päädyin jättämään suunnitellun loppurentoutuksen pois.

Viimeisenä suunnitelmassa oli kehukuja, mutta koska osallistujia oli vain kaksi, ei fyysinen kuja onnistunut. Jaana ja Jenna sanoivat siis vuorollaan toisilleen jotakin positiivista kiitosta. He sanoivatkin toisilleen aivan ihania ja rehellisiä asioita, joista tuli selvästi hyvä mieli. Tähän oli hyvä lopettaa. Kiitimme ja toivotimme toisillemme hyvää jatkoa. Ryhmä päättyi haikeisiin, mutta kiitollisiin tunnelmiin.

Omat tunnelmani viimeistä ryhmäkertaa ohjatessa olivat haikeat, mutta rauhalliset. Olin tietenkin vähän harmissani, että Maija unohti tulla paikalle ja Minna joutui lähtemään pois jo alkulämmittelyn jälkeen. Sain kuitenkin paljon hyvää palautetta ja Jaanasta ja Jennasta huokui lämpö ja kiitollisuus. Oli hienoa kuulla ja aistia, kuinka tärkeäksi ryhmä oli heille muodostunut ja kuinka harmissaan he olivat sen päättymisestä. Käytin palautteeseen tarkoituksellisesti paljon aikaa ja olin erittäin tyytyväinen palautteeseen ja ryhmään kokonaisuutena. Minulle tuli vahva tunne, että olen tehnyt jotain todella merkityksellistä. Tällä ryhmällä on oikeasti ollut suuri vaikutus osallistujien elämään. Se on enemmän, kuin osasin toivoa.

Havainnoijalla ei enää tässä vaiheessa ollut paljoa sanottavaa. Hän kiitti minua hyvin suunnitellusta ja tehdystä työstä ja uskoi, että opinnäytetyöstäni tulee varmasti hyvä. Viimeisen kerran tempo oli erityisen rauhallinen ja tunnelma kaikin puolin levollinen alun tapahtumista huolimatta. Jotain yhteistä tunnelmointia olisi voinut olla enemmän, mutta ymmärrettävästi palautteen antaminen ja saaminen olivat pääosassa. (Wekesa 2016.) Havainnoijien kirjalliseen palautteeseen palaan tarkemmin arviointiosiossa.

### 6.3 Yhteenveto

Vilkan ja Airaksisen (2003, 10) mukaan toiminnallisen opinnäytetyön on oltava työelämälähtöinen ja käytännönläheinen, tutkimuksellisella otteella toteutettu sekä alan tietojen ja taitojen osaamista osoittava. Tämän opinnäytetyön pohjimmainen tarkoitus oli kehittää työelä-

mäkumppanin toimintaa uudenlaista toimintaa suunnittelemalla ja järjestämällä. Opinnäytetyöprosessi eteni alusta loppuun eheänä kokonaisuutena vaivattomasti, suunnitelmien mukaisesti, täysin aikataulussa sekä tiiviissä yhteistyössä työelämäkumppanin kanssa heidän toiveitaan ja tarpeitaan kunnioittaen. Suunnitelmavaihe eteni rauhallisella tahdilla tammikuusta toukokuun loppupuolelle. Etukäteen tiedossa oli, että suunnitelmavaiheessa eteneminen tulisi olemaan hidasta muiden koulukiireiden takia. Maalis-toukokuulle ajoittuneen työharjoittelun aikana pääsin aktiivisesti tutustumaan Talon toimintaan ja kävijöihin, sekä suunnittelemaan opinnäytetyön tarkempaa teemaa yhdessä työelämäkumppanin kanssa. Aiheesta keskusteltiin paljon etenkin silloisen harjoittelun ohjaajan ja myöhemmin työelämän yhteyshenkilön Leila Hellman-Erosen kanssa. Teema ja toimintakehys opinnäytetyölle valikoituivat siis sekä työelämäkumppanin että kohderyhmän tarpeiden ja toiveiden pohjalta. Myös toiminnan ajoittaminen kesälle tuki hyvin Talon muuta toimintaa, jota on kesäkaudella huomattavasti vähemmän. Työelämäkumppanin toiminnan kehittämistavoitteessa onnistuttiin sekä omien havaintojeni että työelämäkumppanin palautteen perusteella hyvin. Tähän palataan tarkemmin tavoitteiden toteutumisen arvioinnissa.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos voi olla esimerkiksi kansio, vihko, opas, tapahtuma, kotisivut tai itse toiminta (Vilkka & Airaksinen 2003, 9). Tuotos tarkoittaa tässä opinnäytetyössä ryhmätoimintaa. Ryhmän sisältöjen suunnittelussa otettiin huomioon osallistujien toiveet ja tarpeet luovuutta ja innovatiivisuutta käyttäen. Erilaisia menetelmiä ja harjoituksia yhdisteltiin rohkeasti, mutta vastuullisesti ryhmän tavoitteet huomioon ottaen. Toiminnassa käytettiin tutkimuksellista otetta työelämäkumppanin toiminnan kehittäminen sekä opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet mielessä pitäen. Palautetta kerättiin jatkuvasti suullisesti, toiminnallisesti ja lopuksi myös kirjallisesti sekä osallistujilta että havainnoijilta. Kaikella toiminnalla oli selkeä tarkoitus ja tavoite, jotka palvelivat osallistujia, työelämäkumppania sekä opinnäytetyön kokonaisvaltaista onnistumista. Myös havainnoijan palautteen mukaan suunnittelu ja toiminta toteutettiin erinomaisesti (Wekesa 2016).

Suunnitelmallisuus ja suunnitelmissa sekä aikataulussa pitäytyminen tukivat raportin kirjoittamista. Vilkan ja Airaksisen (2003, 19-20) mukaan opinnäytetyöpäiväkirjan pitäminen on tärkeä osa toiminnallisen opinnäytetyön tekemistä. Oppimispäiväkirjaa kirjoitettiin järjestelmällisesti ja säännöllisesti, mikä helpotti huomattavasti raportin kirjoittamista. Vilkka ja Airaksinen (2003, 41-43) korostavat myös, että tietoperustaan tutustuminen ja sen hyödyntäminen esimerkiksi menetelmien ja sisältöjen valinnassa sekä perusteluissa osoittaa tutkimuksellisuutta ja on siksi tärkeä ottaa huomioon koko prosessin ajan. Opinnäytetyön teemoihin tutustuttiin teorian kautta läpi koko opinnäytetyöprosessin, mikä helpotti toiminnan suunnittelua, toteutusta sekä raportointia. Selkeät tavoitteet, arviointimenetelmät ja -kysymykset ohjasivat prosessia alusta loppuun ja tekivät raportin kirjoittamisesta sujuvaa ja mielekästä.

Opinnäytetyön toimintaosuus oli kokonaisuudessaan todella opettavainen ja kaikin puolin antoisa. Oppimista tapahtui puolin ja toisin. Osallistujista huomasin, kuinka merkittävää ryhmään osallistuminen heille oli. Tämä kävi myös ilmi palautteesta. Myös itselleni ryhmän ohjaaminen antoi todella paljon. Sekä yksittäisten harjoitusten että kokonaisten ryhmäkertojen tavoitteet täyttyivät hienosti, mikä edesauttoi opinnäytetyön virallisten tavoitteiden saavuttamista. Seuraavassa luvussa syvennyttään sekä osallistujien palautteeseen, opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamiseen että oman oppimisen arviointiin.

## 7 Arviointi

Arviointi on tärkeä osa toiminnallista opinnäytetyötä. Toteutusta arvioidaan seuraavaksi opinnäytetyön tavoitteiden toteutumisen kautta. Arviointi perustuu osallistujien ja havainnoijien kirjalliseen ja suulliseen palautteeseen sekä omiin havaintoihin. Arvioinnin pohjana ja tukena toimivat etukäteen suunnitellut arviointikysymykset. Tavoitteiden toteutumisen arvioinnin jälkeen arvioidaan omaa oppimista sekä opinnäytetyön eettisyyttä ja luotettavuutta.

### 7.1 Opinnäytetyön tavoitteiden toteutuminen

Opinnäytetyön tavoitteiden toteutumista arvioidaan osallistujien ja havainnoijien suullisen ja kirjallisen palautteen sekä omien havaintojeni pohjalta arviointikysymysten avulla. Tavoitteet asetettiin suunnitelmavaiheessa kolmeen tasoon: tavoitteet osallistujille, työelämäkumppanille ja minulle itselleni. Tärkein tavoite oli tukea osallistujien itsetunnon vahvistumista ja tarjota heille onnistumisen kokemuksia, kannustusta ja työvälineitä kehittää itsetuntoaan ja -tuntemustaan jatkossa itsenäisesti. Työelämäkumppanille haluttiin tarjota monipuolisia taidelähtöisiä menetelmiä. Tavoitteena oli vastata työelämäkumppanin tarpeisiin sekä kehittää ja monipuolistaa heidän toimintaansa. Oma tavoitteeni oli saada lisää kokemusta taidelähtöisten menetelmien hyödyistä, haasteista ja ohjaamisesta. Halusin tutkia, miten henkilökohtaisten teemojen käsittely ryhmässä onnistuu taidelähtöisiä menetelmiä hyödyntäen. Tavoitteeni oli myös kartuttaa ammatillista osaamistani sekä laajentaa luovaa työkalupakkiani. Kaikkien näiden tavoitteiden toteutumista arvioidaan seuraavaksi arviointikysymyksiä hyödyntäen.

Ensimmäinen arviointikysymys oli: Mitä osallistujat ovat saaneet ja miten he ovat hyöttyneet ryhmän toiminnasta? Suullisessa palautekeskustelussa esille nousi ensin se, kuinka tärkeää on ollut, että on edes kerran viikossa ollut jotakin mielekästä tekemistä ja paikka, jonne voi tulla täysin omana itsenään. Myös kirjallisen palautteen mukaan ryhmässä sai olla oma itsensä eikä tarvinnut hävetä mitään. Tämä koettiin voimaannuttavana. Ryhmässä oli kivaa ja sinne oli joka kerta mukavampi ja helpompi tulla. Myös taiteelliseen toimintaan liittyvän suorittamispaikkeen koettiin vähenevän ryhmässä. Yksi osallistujista koki ryhmän selvästi kohentaneen mielialaansa ja toinen sai vahvistusta sille, että on ihan hyvä tyyppi. Ryhmästä saatiin kotona tehtäviä harjoituksia ja uusia keinoja asioiden työstämiseen. Tärkeäksi koettiin myös uusien

ihmisten kohtaaminen ja heidän kanssaan asioiden ja hyvien hetkien jakaminen. Ryhmäläisiltä ja ohjaajilta saatiin eräänlaista vertaistukea, kun omia tarinoita ja kokemuksia jaettiin ryhmässä avoimesti ja rohkeasti. Yksi osallistujista koki, että jakamisen ja avoimen keskustelun kautta pystyi oivaltamaan uusia asioita itsestä. Osa koki myös itsetuntonsa vahvistuneen.

”Itsetuntoni on parantunut, olen saanut rohkeutta ja uskallan paremmin olla oma itseni.”

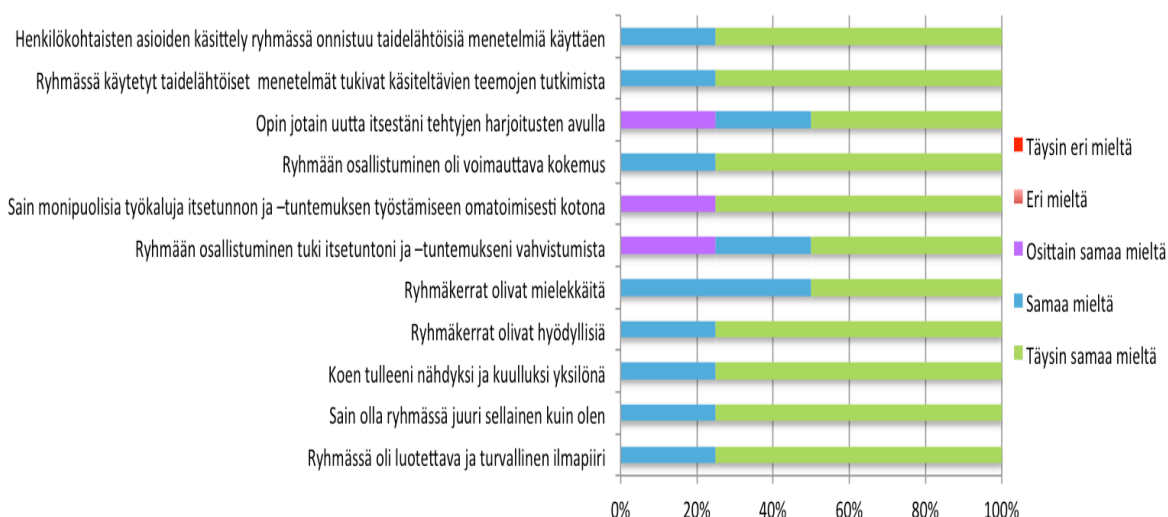
Kaikki osallistujat kokivat saaneensa ryhmässä onnistumisen kokemuksia ja kannustusta. Tältä osin tavoite täyttyi siis sataprosenttisesti. Tehdyt harjoitukset ja ryhmäkerrat kokonaisuudessaan koettiin itsetuntoa ja -tuntemusta vahvistaviksi. Kirjalliset infolaput, joihin oli koottu esimerkiksi kirjallisuutta ja konkreettisia harjoituksia, koettiin erittäin hyödyllisiksi ja tärkeiksi. Tätä kautta toteutui hyvin myös tavoite antaa osallistujille työvälineitä kehittää itsetuntoa ja -tuntemusta jatkossa itsenäisesti.

Toinen arviointikysymys (Miten osallistujat kokevat taidelähtöiset menetelmät itsetunnon ja -tuntemuksen vahvistamisessa?) mittasi osallistujien kokemuksia taidelähtöisten menetelmien toimivuudesta itsetunnon ja -tuntemuksen vahvistamisessa. Menetelmät koettiin poikkeuksetta erittäin toimiviksi ja mielekkäiksi.

”Ne olivat todella avaavia ja myös mukavia toteuttaa. Taiteen avulla saa esiin asioita myös alitajunnasta, mikä tuntui hyvältä.”

”Koen ne mielekkäinä ja vapauttavina menetelminä, on helpompi lähestyä aiheita taidetyöskentelyn lomassa. Ne myös avaavat asioita joita ei osaa sanoittaa ja joita ei välttämättä ole aiemmin tunnistanut.”

Seuraava kuvio havainnollistaa kirjallisen palautelomakkeen (liite 9) Likert-asteikon vastaukset. Kaikki neljä osallistujaa vastasivat kaikkiin väittämiin. Kyselyssä ei ilmennyt yhtään täysin eri mieltä tai eri mieltä -vastausta ja vain yhteensä kolme osittain samaa mieltä -vastausta. Nämä osittain samaa mieltä -vastaukset saattavat osittain myös selittyä kyseisten osallistujien poissaoloilla. Selkeästi suurin osa vastauksista oli täysin samaa mieltä. Voidaan siis kiistatta todeta, että toiminta tuki opinnäytetyön tarkoitusta ja osallistujia koskevat tavoitteet toteutuivat erittäin hyvin.



Kuvio 1: Likert-asteikon vastaukset

Kolmas arviointikysymys (Miten työelämäkumppani kokee ryhmän osana muuta Talon toimintaa?) mittasi työelämäkumppaniin kohdistettujen tavoitteiden toteutumista. Havainnoijien palautteen perusteella tavoitteet täyttyivät ja ryhmä koettiin hyväksi lisäksi Talon muulle toiminnalle. Ryhmien teemat, sisällöt ja valitut harjoitukset palvelivat sekä ryhmän ja opin- näytetyön tavoitteita että osallistujia erinomaisesti. Useat jo unohtuneet harjoitukset ja tek- niikat palautuivat mieleen ja saivat aikaan uusia ideoita. Ryhmissä käytettiin myös Talon oh- jaajille uusia menetelmiä ja harjoituksia, joita molemmat kokivat voivansa ja haluavansa hyödyntää myös omassa työssään Tyttöjen Talolla. Kohderyhmän valinta koettiin erinomaise- na. Myös ryhmän ajankohta koettiin hyväksi, sillä kesällä Talolla järjestetään huomattavasti vähemmän toimintaa, etenkin nuorille aikuisille. Molempien havainnoijien palautteesta kävi ilmi, että tällaiselle toiminnalle olisi tarvetta.

”Palveli hyvin Tyttöjen Talon kokonaisuutta sekä jatkui mukavasti kesän puolelle, mikä auttoi ryhmäläisiä mielekkään arjen rakentamisessa.”

”Tällaisella taidemenetelmiä hyödyntävällä itsetuntoa vahvistavalla ryhmällä on todel- lakin tarvetta Tyttöjen Talolla.”

Viimeinen arviointikysymyksen (Miten olen kehittynyt ohjaajana?) tarkoituksena oli selvittää osallistujien ja havainnoijien palautteen perusteella, minkälainen ohjaaja minusta on tämän koulutuksen ja opinnäytetyöprosessin aikana kasvanut. Tässä siis käyn läpi ainoastaan saa- maani palautetta ohjaajuudestani ja myöhemmin Oman oppimisen arviointi -alaluvussa pohdin omaa oppimistani koko opinnäytetyöprosessin kannalta omien havaintojeni perusteella.

Sain ohjaajuudesta palautetta suullisesti ja kirjallisesti sekä osallistujilta (liite 10) että ha- vainnoijilta (liite 11). Palaute oli kaikin puolin erinomaista ja sydäntä lämmittävää. Palaut-



teesta kävi ilmi, että onnistuin olemaan juuri sellainen ohjaaja kuin halusinkin olla. Havainnoijien palaute keskittyi ryhmäläisten kohtaamiseen, menetelmien käyttämiseen ja huolellisuuteen.

”Olit ohjaajana rento ja asetuit ryhmäläisten kanssa tasa-arvoiseen asemaan silti langat käsissäsi pitäen. Olit valmistellut ryhmät huolellisesti ja toimit määrätietoisesti. Ohjaajuuttasi oli miellyttävää seurata.”

”Ohjaajasta näkyi luovien menetelmien osaava käyttö. Hän kohtasi ryhmäläiset kunnioittavasti ja antoi heille paljon tilaa olla ja pohtia. Hänellä on hyvin rauhallinen ote, joka sopi hyvin tähän ryhmään.”

Osallistujien palautteen mukaan olen ohjaajana muun muassa helposti lähestyttävä, kannustava, avoin, rento, rauhallinen ja luotettava. Onnistuin luomaan ryhmään turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin. Tätä edesauttoivat esimerkiksi yhteisten pelisääntöjen (ryhmäsopimus) tekeminen ensimmäisellä kerralla, se että kerroin selkeästi, mihin käytän keräämääni aineistoa ja miksi mitään harjoituksia tehdään. Myös rauhallinen ja avoin olemukseni sekä se, että kysyin ja kuuntelin ryhmäläisten mielipiteitä loivat luottamusta ja turvallisuutta. Erityisesti osallistujat pitivät inhimillisestä ja lempeästä hyvänmielen ohjaustyylistäni. Ainoat kehitettävät asiat, jotka osallistujat toivat palautteissaan esille olivat kokemuksen tuoma jämäkkyys ja taito taikoa kaikki joka kerta paikalle. Palautteen perusteella olen siis kehittynyt ohjaajana huomasti. Tämä prosessi ja palaute ovat antaneet paljon lisää itseluottamusta ja varmuutta omaan tekemiseen.

”Pidin siitä, että katsoit silmiin ja puhuit ihmisille heidän nimillään. Kuuntelit kaikkia ja kommentoit kannustavasti. Otit mielestäni huomioon ryhmän erilaiset persoonat.”

”Sulle on helppo puhua ja oli helppo olla täällä ryhmässä ja sit musta oli kiva et sä olit niin avoin. Oli kans kiva kun sä kerroit jotain sun omia esimerkkejä, just vaikka niistä sun omista päiväkirjoista, et säkään et oo aina ollu sillee et jee, rakastan itseäni! Et se antaa ehkä toivoa, et itekin voi kehittyä.”

”Kiitos. Tämä ryhmä on ollut hirmu voimaannuttava ja ihana ja rohkeutta tuova! Mahtavaa että päätit pitää tällaisen ja olet kyllä juuri oikealla alalla.”

## 7.2 Oman oppimisen arviointi

Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan ollut erittäin opettavainen prosessi. Olen oppinut todella paljon ja kehittynyt monissa asioissa. Tärkeimmäksi koen kuitenkin näin opintojen loppuvaiheessa ja valmistumisen koittaessa itsevarmuuden lisääntymisen. Siinä on tapahtunut huomaa

kasvua. Minulla on ollut tapana kyseenalaistaa ja aliarvioida itseäni ja kykyjäni. Tämän prosessin kautta olen saanut paljon onnistumisen kokemuksia ja sitä kautta itseluottamusta sekä uskoa omaan ammattitaitoon. Suunnittelun alkuvaiheessa valitsin päivämäärän, johon mennessä aion valmistua. Jotkut pitivät sitä jopa hulluna, mutta tiesin, että hyvällä suunnittelulla ja päättäväisyydellä se olisi täysin mahdollista. Pidin tavoitteistani kiinni ja onnistuin. Epätodennäköisiä hetkiä oli yllättävän vähän ja prosessi kokonaisuudessaan on ollut melko kivuton. Tästä voin kiittää perusteellista suunnittelua. Se onkin toinen tärkeä asia, josta olen viimeisten kuukausien aikana oppinut paljon. En ennen juurikaan käyttänyt paljon aikaa tai ajatusta suunnitteluun, vaan lähdin usein niin sanotusti soitellen sotaan. Tällä kertaa kuitenkin panostin suunnitelmaan, aikataulutukseen ja niissä pitäytymiseen enemmän kuin koskaan ja se kannatti. Nyt todellakin uskon sanontaan hyvin suunniteltu on puoliksi tehty. Opin siis paljon suunnitelmien ja varasuunnitelmien tekemisestä. Uskon, että nämä opit kantavat minua työelämässä pitkälle.

Ryhmiä ohjattaessa sain kokea aikaisempaa enemmän haasteita. Yksi haaste oli osallistujien myöhästeleminen ja poissaolot. Olin jo etukäteen kertonut mahdollisille osallistujille, että koska ryhmä on kestoltaan niin lyhyt, siihen pitäisi pystyä sitoutumaan tulemalla paikalle. Ensimmäisellä kerralla tehdyssä ryhmäsopimuksessa sovittiin, että paikalle tullaan ajoissa ja ilmoitetaan jos myöhästytään tai ei päästä paikalle. Tästä tuntui kuitenkin olevan vaikeaa pitää kiinni. Havainnoijan mukaan tämä on erittäin yleinen ongelma Tyttöjen Talon ryhmissä. Myöhästelyt ja poissaolot hieman rikkoivat ryhmän tasapainoa ja rakennetta. Vain yhdellä toimintakerralla toiminta päästiin aloittamaan täysin ajallaan. Olen itse aina ajoissa joka paikassa ja ärsynnyn helposti myöhästelyistä, mutta sopeuduin tällä kertaa hyvin enkä antanut myöhästymisien haitata. Se pakotti välillä myös osittain joustamaan suunnitelmasta ja improvisoimaan, mikä on erittäin hyvä taito olla ohjaajalla. Myös vahvat tunnereaktiot ja ryhmästä kesken kaiken poistuminen olivat minulle ohjaajan näkökulmista uusia kokemuksia. Mielestäni kuitenkin osasin käsitellä ne hyvin ja muokata ohjelmaa osallistujien tarpeiden mukaan. Näissä tilanteissa huomasin kuitenkin ohjaajaparin tärkeyden. Yksi ohjaajista olisi voinut mennä juttelemaan ja rauhoittamaan yhtä osallistujaa toisen ohjaajan jäädessä muiden ryhmäläisten kanssa jatkamaan toimintaa. Minun oli välillä jätettävä muu ryhmä hetkeksi keskenään. Selvisin kuitenkin tilanteista hyvin ja en antanut haasteiden horjuttaa itseäni.

Vaikka opinnäytetyön aihe ja menetelmät olivat minulle ennestään käytännössä tuttuja, olen lukenut aiheista teoriaa enemmän kuin koskaan aikaisemmin. Tähän asti tietämykseni perustui enimmäkseen käytännön kokemuksiin ja satunnaisiin koulun tenttikirjoihin. Nyt koen ymmärtäväni aiheita paljon syvällisemmin. Teoriatieto auttaa myös käyttämään oikeanlaisia ja tarkoituksenmukaisia harjoituksia eri tilanteet ja tavoitteet huomioon ottaen. Sosiaalialalla saattaa vielä tänäkin päivänä joissakin paikoissa joutua perustelemaan taidelähtöisten mene-

telmien hyötyjä ja käyttöä. Uskon nyt pystyväni kääntämään vannoutuneenkin kriitikon pään käytännön kokemusten lisäksi myös teorianäkökulmaksi.

Opinnäytetyön tekeminen on opettanut minulle paljon vastuunkantoa. Toimin koko opinnäytetyöprosessin ajan erittäin oma-aloitteellisesti ja itsenäisesti. Kävin toki paljon dialogia työelämäkumppanin kanssa heidän tarpeistaan ja toiveistaan ja tein kaikki päätökset niitä kunnioittaen. Toimin kuitenkin itse aloitteen tekijänä ja työn moottorina. Pidin huolta, että kaikki tapahtuu ajallaan ja oikein. Kysyin ohjaajilta apua tarvittaessa. Suunnittelin ja toteutin toiminnan työelämä- ja asiakaslähtöisesti sekä ammattieettisesti. Pidin huolta kaikkien osapuolten toiveiden ja tavoitteiden toteutumisesta. Ongelman tai haasteen kohdatessani tartuin siihen etsimällä ja toteuttamalla ratkaisuja. Etenin työssäni johdonmukaisesti ja vastuullisesti. Opinnäytetyöni on koettu sekä työelämäkumppanin että osallistujien kannalta hyödylliseksi ja onnistuneeksi. Olen siis erittäin tyytyväinen kaikkeen oppimaani ja tekemääni.

### 7.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Sosiaalialan ammattieettisten ohjeiden mukaan sosiaalialan työn tavoitteita ovat hyvän tekeminen, ihmisten auttaminen, puutteen ja kärsimyksen vähentäminen sekä muutos ja kehitys. Sosiaalialan ammattilaisen tulee tukea ja kunnioittaa asiakkaan ihmisarvoa, itsemääräämisoikeutta, osallistumisoikeutta, oikeutta tulla kohdatuksi kokonaisvaltaisesti sekä oikeutta yksityisyyteen. Yksi sosiaalialan eettisistä tärkeimmistä periaatteista on asiakaslähtöisyys. (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry 2010, 5, 7-8.) Sosiaalialan ammattilaiselle eettinen osaaminen tarkoittaa sosiaalialan arvojen ja periaatteiden sisäistämistä ja sitoutumista toimimaan niiden mukaisesti (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 166). Vilkan (2005, 159) mukaan osoittaakseen tutkimuksen luotettavuus, tutkijan on raportissaan kuvattava ja perusteltava tekemänsä valinnat sekä osoitettava, miten hän on tuloksiinsa päätenyt. Ratkaisujen tarkoituksenmukaisuutta ja toimivuutta tulee hänen mukaansa myös arvioida tavoitteiden kannalta. Seuraavaksi arvioin opinnäytetyöni eettisyyttä ja luotettavuutta edellä mainittujen periaatteiden pohjalta.

Koko opinnäytetyöprosessi on alusta asti toteutettu sekä sosiaalialan eettisiä ohjeita että Laurea-opinnäytetyöohjeita noudattaen. Tyttöjen Talon kanssa tehdystä opinnäytetyösopimuksesta käy ilmi työn aihe ja tarkoitus, toteutustapa, alustava aikataulu, tuloksien hyödyntäminen, työelämän yhteyshenkilön rooli sekä opiskelijan vastuut. Tutkimuslupa haettiin suoraan Helsingin Tyttöjen Talolta. Tutkimuslupahakemuksen liitteinä oli opinnäytetyösopimus sekä suunnitelmavaiheen raportti. Hakemuksesta käy ilmi opinnäytetyön aihe, kohderyhmä, toteutustapa, tavoitteet, arviointikysymykset ja arviointisuunnitelma, toiminnan tarkka aikataulu, työelämäkumppanin rooli sekä opiskelijan vastuut. Opiskelijan vastuut -osiossa sitoudutaan noudattamaan tutkimus- ja ammattieettisiä periaatteita.

Aiheen ja kohderyhmän valinta toteutettiin tiiviissä dialogisessa yhteistyössä työelämäkumppanin kanssa työelämälähtöisyyden varmistamiseksi. Osallistujilta kerättiin ensimmäisellä ryhmäkerralla alkukartoituskysely, jossa kartoitettiin heidän toiveitaan, tarpeitaan ja huoliaan. Tarkempi toiminta suunniteltiin näiden kyselyiden sekä suullisen palautteen perusteella, jotta toiminta olisi mahdollisimman asiakaslähtöistä. Ensimmäisellä toimintakerralla käytiin läpi kaikki opinnäytetyöhön liittyvät käytännön asiat, kuten lupahakemus (liite 8) ja sen täytäminen, opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet, opinnäytetyön julkisuus ja osallistujien yksityisyys sekä jokaisen oikeus itsesääteelyyn. Yhdessä tehtiin myös ryhmäsopimus eli yhteiset pelisäännöt, jotka auttoivat turvallisen ja luotettavan ilmapiirin luomisessa. Säännöissä korostettiin toisten kunnioittamista ja sitä, ettei muiden asioista puhuta ryhmän ulkopuolella. Jokaisen ryhmäkerran jälkeen käytiin palautekeskustelu havainnoijan kanssa suljettujen ovien takana. Näissä keskusteluissa reflektointi toimintaa eettisestä näkökulmasta. Toimintaa ja sen eettisyyttä arvioitiin jatkuvasti läpi opinnäytetyöprosessin.

Ryhmässä otettiin valokuvia vain tehdyistä töistä, lukuun ottamatta yhtä kuvaa, johon osallistuja itse halusi kätensä mukaan. Tekijät eivät ole tunnistettavissa kuvissa. Viimeisen kerran palautekeskustelu äänitettiin ja litteroitiin. Äänite, litterointi, valokuvat, palautteet ja muistioidet säilytettiin salasanan suojaamalla tietokoneella, johon muilla kuin opinnäytetyön tekijällä ei ole pääsyä. Litteroinnin jälkeen äänite tuhottiin ja raportin kirjoittamisen jälkeen myös litterointi, valokuvat, palautteet ja muistioidet tuhottiin. Raportin kirjoitusasu ja tekstin sisältöä pohdittiin tarkasti. Osallistujia pyrittiin kuvaamaan kunnioittavasti ja heidän yksityisyytensä suojellen. Tekstin haluttiin olevan inhimillistä ja helppolukuista, joten osallistujiin päädyttiin viittaamaan keksityin nimin. Tekstiin pyrittiin sisällyttämään kaikki oleelliset tapahtumat ja havainnot, jotta opinnäytetyö olisi mahdollisimman luotettava ja informatiivinen. Raportissa ei haluttu tuoda esille osallistujien henkilökohtaisia asioita, vaikka heidän henkilöllisyytensä ovatkin salatut. Näin aineiston käsittelyssä varmistettiin osallistujia kunnioittava ote.

Koko opinnäytetyöprosessissa käytettiin hyvää tieteellistä käytäntöä. Teoriaa kirjoitettaessa käytettiin lähdekritiikkiä ja pyrittiin viittaamaan mahdollisimman moniin alan ammattilaisten kirjoituksiin. Suurin osa lähteistä on alle kymmenen vuotta vanhoja, mutta esimerkiksi Ahoseen (1997) ja Keltinkangas-Järviseen (1994) viitattiin lähes kaikissa uudemmissa teoksissa, joten raportissa päädyttiin käyttämään niitä edelleen luotettavina ja relevantteina lähteinä. Lähteiden joukossa on myös tuoreita tutkimuksia ja englanninkielisiä lähteitä aineiston monipuolisuuden varmistamiseksi.

Opinnäytetyön luotettavuus pyrittiin osoittamaan raportoimalla kaikki vaiheet ja tapahtumat mahdollisimman perusteellisesti. Arviointiosiossa käytiin osallistujien ja havainnoijien palaute

läpi sekä kirjallisesti että visuaalisesti. Suoria lainauksia käytettiin tekstiä elävöittämään ja tuomaan palautteen antajien viestejä esille muuntumattomina. Tuloksiin päädyttiin näiden palautteiden sekä omien havaintojen kautta, arviointikysymyksiä apuna käyttäen. Arviointikysymykset mittasivat sitä, mitä niiden oli tarkoituskin mitata. Mitään oleellista ei ole jätetty raportoimatta.

## 8 Pohdinta

Viimeisessä luvussa käyn läpi toteutuksen ongelmia ja toimenpide-ehdotuksia sekä tulosten hyödynnettävyyttä. Tuon esille omaa näkökulmaa tuloksista esiin nousseista asioista sekä tarkastelen toimintaa ja sen kautta saatuja tuloksia suhteessa aikaisempiin tutkimuksiin ja ammatilliseen keskusteluun. Lisäksi pohdin, miten työkäytäntöjä sosiaalialalla voidaan kehittää opinnäytetyöstä saatujen kokemusten avulla.

Haasteita toteutukseen toivat etenkin osallistujien poissaolot. Kaikilla osallistujilla oli jo ennen sitovaa ilmoittautumista tiedossa, että ryhmään tulisi voida sitoutua. Poissaoloja oli kuitenkin harmittavan paljon. Ryhmä oli lyhytkestoinen ja kooltaan pieni, joten jokainen poissaolo vaikutti ryhmädynamiikkaan ja yhteisen luottamuksen syntyyn. Työelämäkumppanin mukaan tämä on kuitenkin erittäin yleinen ongelma kaikissa Tyttöjen Talon ryhmissä. Toiminta on vapaaehtoista ja totta kai sitoutuneemmallekin osallistujalle tulee joskus esteitä. Uskon, että jos ryhmäytymiseen, sitouttamiseen ja me-hengen luomiseen käytettäisiin enemmän aikaa, poissaoloja olisi vähemmän. Jokainen ryhmäläinen tulisi saada ymmärtämään oma tärkeytensä osana ryhmää ja se kuinka poissaolot ja pienetkin myöhästelyt syövät yhteishenkeä. Sitoutumisessa on kuitenkin loppujen lopuksi kyse toisten kunnioittamisesta. Poissaoloista huolimatta ryhmästä koostui osallistujille tärkeä ja turvallinen paikka.

Toinen ongelma oli ryhmäkertojen pituus. Yhden kerran pituudeksi oli määritelty kaksi tuntia, koska monilla oli päivisin kesätöitä tai muuta vastaavaa. Kello viisi oli siis aikaisin aika, jolloin ryhmä pystyttiin aloittamaan niin, että kaikki halukkaat pääsivät mukaan. Talo menee aina kiinni seitsemältä, joten kahta tuntia pidempiä ryhmäkertoja oli tällä kertaa mahdotonta pitää. Taidelähtöisessä toiminnassa lämmittely ja virittäytyminen on erittäin tärkeää ja siihen tulee käyttää aikaa. Myös asioiden syvälliselle työstämiselle sekä jakamiselle ja purkamiselle tulee varata riittävästä aikaa ja tilaa. Ryhmässä aika tuntui usein loppuvan kesken. Jos Tyttöjen Talolla innostutaan tulevaisuudessa järjestämään vastaavanlaista toimintaa, kannattaa aikaa varata yhteen ryhmäkertaan vähintään kolme tuntia. Myös pidempikestoinen ryhmäprosessi varmistaisi sen, että asioita ehdittäisiin käydä perusteellisesti läpi ilman kiirettä. Tämä edesauttaisi myös luottamuksen syntymistä. Myös osallistujien palautteesta kävi ilmi, että ryhmäkertojen toivottiin olevan pidempiä ja koko ryhmän toivottiin jatkuvan pidempään.

Oli hienoa nähdä ja kuulla kuinka suuri merkitys ryhmällä oli osallistujille. Jo näin lyhyessä ajassa positiiviset vaikutukset olivat valtavat. Jos ryhmä kestäisi puoli vuotta, kuten monet Tyttöjen Talon ryhmät kestävät, voitaisiin puhua jo todella merkittävästä ja uraa uurtavasti ennaltaehkäisevästä sosiaalityöstä. Panostamalla nuorten tyttöjen ja naisten itsetuntoon, -tuntemukseen sekä -arvostukseen ja niiden kautta mielenterveyteen, voitaisiin tulevaisuudessa saada suuria säästöjä esimerkiksi julkisen puolen terveydenhuollossa. Voin myös omasta kokemuksestani todeta, että näillä asioilla on valtava merkitys nuoren naisen mielenterveyteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Doven vuonna 2008 teettämässä pohjoismaisessa kauneustutkimuksessa todettiin, että suomalaisten 15–17-vuotiaiden tyttöjen itsetunto on Pohjoismaiden heikoin ja on heikentynyt vuonna 2005 tehdystä tutkimuksesta (STT Info, 2008). Mannerheimin lastensuojeluliiton kyselytutkimuksesta (MLL 2012) kävi ilmi, että enemmistö kyselyyn vastanneista 15–18-vuotiaista tytöistä oli osittain tyytymättömiä itseensä ja jopa 73% koki tyytymättömyyttä omaan kehoon. Tällä tyytymättömyydellä katsottiin olevan yhteys heikkoon itsetuntoon ja masennukseen. Heikon itsetunnon omaavalle nuorelle ulkonäköpaineet kasvavat helposti liian raskaiksi, mikä osaltaan altistaa syömishäiriöön sairastumiselle (Syömishäiriöliitto 2009, 19-20). Rissanen (2001) kirjoittaa artikkelissaan Duodecim-lehdessä syömishäiriöiden yleistyneen viime vuosikymmeninä. Hänen mukaansa niistä on tullut etenkin nuorten naisten tavallisimpia vakavia mielenterveyden häiriöitä. Hän arvelee, että tervettä omanarvontuntoa edistävä syömishäiriöiden ehkäisytyö voisi olla tehokkaampaa ja kannattavampaa kuin syömishäiriöiden hoito. (Rissanen 2001.) Uskon, että melkein mikä tahansa ongelma on helpompaa ja kannattavampaa ratkaista jo ennen kuin se ehtii kunnolla syntyä. Korjaava työ on usein paljon kalliimpaa kuin ennaltaehkäisy. Tämän takia kaikkeen ennaltaehkäisevään työhön tulisi sosiaalialalla entistä enemmän kiinnittää huomiota ja varata resursseja.

Vaativa nyky-yhteiskunta ja media tuottavat yhä enemmän pahoinvointia nuorissa ihmisissä, jotka vielä etsivät itseään ja paikkaansa maailmassa. Heitä olisi tärkeää muistuttaa omasta ainutlaatuisuudestaan, tärkeydestään ja siitä, että he ovat aivan riittävän hyviä ja kauniita juuri sellaisina kuin ovat. Tämä viesti onkin Tyttöjen Talon kaiken toiminnan perusta ja se toki välittyy monin tavoin Talolla. Joillekin se saattaa riittää, mutta on todella paljon sellaisia nuoria, jotka tarvitsisivat paljon enemmän tukea. Tämä olikin jo Tyttöjen Talolla tiedossa, se tuli esille myös havainnoijien palautteessa. Nyt olisi siis aika ryhtyä tuumasta toimeen.

Opinnäytetöitä, Pro Gradu -tutkielmia ja muita tutkimuksia, joissa käytetään taidelähtöisiä menetelmiä, on viime vuosina alettu Suomessakin tehdä paljon. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL n.d.) on ollut mukana toteuttamassa taidelähtöisten menetelmien tutkimus- ja kehittämistyötä yhdessä ammattilaisten, tutkijoiden ja taiteilijoiden kanssa jo lähes kaksi vuosikymmentä. Tutkimustulokset ovat erittäin positiivisia ja kannustavat taidelähtöisten menetelmien lisäämiseen sosiaali- ja terveysalalla. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL 2016)

kertoo peruspalveluministeri Susanna Huovisen painottaneen, että taidetoiminta olisi otettava huomioon sote-uudistuksessa erityisesti nimenomaan ennaltaehkäisevässä toiminnassa.

Myös itsetuntoon liittyviä opinnäytetöitä, joissa hyödynnetään taidelähtöisiä menetelmiä, tehdään paljon. Aihe ei kuitenkaan lakkaa olemasta relevantti. Tarvetta tällaiselle toiminnalle löytyy paljon, kuten työharjoitteluni ja opinnäytetyöprosessini aikana Tyttöjen Talolla on käynyt ilmi. Salmelan (2006, 127-131) mukaan nuoruusiän itsearvostuksen kokemuksilla on havaittu olevan kauaskantoisia vaikutuksia minäkäsityksen kehittymiseen, minkä vuoksi hän kehottaakin erilaisin keinoin vahvistamaan erityisesti tyttöjen pätevyyden ja itsearvostuksen kokemuksia. Opinnäytetöiden ja laajempien tutkimusten positiivisia tuloksia tulisi hyödyntää jo valtakunnallisella tasolla kaikkea sosiaali- ja terveysalan toimintaa suunnitellessa ja toteutettaessa. Jos eduskunnassa todella halutaan tehdä merkittäviä ja pysyviä säästöjä, tarvitaan pitkänäköisyyttä. Taidelähtöisten menetelmien laaja hyödyntäminen sekä lasten ja nuorten itsetunnon ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen ei välttämättä tuo suuria säästöjä lähivuosina, mutta pidemmällä aikavälillä säästöt voivat kasvaa todella merkittäviksi kansalaisten voidessa kokonaisvaltaisesti paremmin.

Lapsen itsetunnon tukemisen tulisi mielestäni alkaa jo vauvaikäisenä tukemalla lapsen ja vanhempien välistä varhaista vuorovaikutusta esimerkiksi neuvolassa. Tavoitteellisen työn olisi jatkuttava päiväkodissa ja läpi koko kouluiän. Itsetuntoa voi tukea jo pelkällä ohjaajien ja opettajien asennoitumisella, puhetyylillä ja pienen pienillä arkipäiväisillä teoilla. Aihetta voisi opettaa ja käsitellä esimerkiksi draamakasvatuksen keinoin, jolloin lapselle tulisi konkreettisempi ymmärrys ja kokemus aiheesta. Jokaiseen päivään voisi sisällyttää pienen hetken, jossa keskityttäisiin jonkin yksinkertaisen harjoituksen avulla itsen ja toisten kehumiseen ja kiittämiseen, kehujen antamiseen ja vastaanottamiseen sekä hyväksyntään. Tähän ei välttämättä tarvitsisi ryhmän koosta riippuen käyttää aikaa enempää kuin 5-10 minuuttia päivässä. Sen ei luulisi olevan liikaa vaadittu. Myös teematuntien ja -päivien järjestäminen silloin tällöin voisi toimia hyvin. Myös Tyttöjen Talot ja muut samantapaiset kolmannen sektorin paikat olisivat todella otollisia tällaiselle ennaltaehkäisevälle ja korjaavallekin toiminnalle. Uudenlaisten luovien itsetuntoryhmien kokoaminen ja järjestäminen, teemaillat ja sosiaalisen median hyödyntäminen toimisivat varmasti hyvin. Talon jokapäiväiseen arkeen voisi ottaa käyttöön jonkun yhden pienen tavan, joka vahvistaisi kävijöiden itsetuntoa pitkällä aikavälillä kuin huomaamatta. Mahdollisuuksia on loputtomiin ja vain mielikuvitus on rajana. Yksittäisten tutkimusten ja kehittämistehtävien lisäksi organisaatioiden arjessa olisi tapahduttava muutoksia, jotta laajempiin tuloksiin voitaisiin lopultakin päästä. Aloittaa voi kuinka pienestä tahansa ja laajentamistilaa riittää.

Jatkotutkimusehdotukseni liittyy toiminnan laajentamiseen ja vaikutusten tutkimiseen pidemmällä aikavälillä. Opinnäytetyössäni ei sellaiseen ollut mahdollisuutta. Olisi mielenkiin-

toista saada tutkimustietoa esimerkiksi puoli vuotta kestävästä vastaavanlaisen ryhmän vaikutuksista osallistujien elämään. Olisiko Laurean mahdollista käynnistää yhteistyötä Tyttöjen Talon kanssa? Opiskelijat voisivat osana syventymisopintojaan ohjata taidelähtöistä toimintaa hyödyntäviä itsetuntoa tukevia pitkäaikaisia ryhmiä Talolla. Talon kävijät ovat 10–28-vuotiaita, joten ryhmiä voisi muodostaa eri ikäisille ja eri elämäntilanteissa oleville tytöille ja nuorille naisille. Vaikutuksia voitaisiin tutkia toiminnan aikana ja sen jälkeen esimerkiksi laadullisin menetelmin. Erityisen mielenkiintoista olisi selvittää, millä tavalla vaikutukset ryhmälä olisi, jos siihen osallistuttaisiin juuri murrosiän kynnyksellä. Voittaisiin toteuttaa laaja kysely, jossa mitattaisiin kokonaisvaltaista hyvinvointia ja itsetuntoon liittyviä teemoja elämän eri osa-alueilla. Tuloksia voitaisiin verrata ryhmään osallistuneiden ja osallistumattomien välillä.

Tämä opinnäytetyöprosessi on ollut todella antoisa ja opettavainen. Olen saanut vahvistusta sille, että haluan työssäni kaikin mahdollisin keinoin tukea asiakkaitteni itsetuntoa, -tuntemusta, ja -arvostusta sekä kannustaa heitä rakastamaan itseään. Toki voin tehdä tätä pelkällä olemuksellani ja arvostavalla kohtaamisella, mutta olen tullut siihen tulokseen, että taidelähtöisiä menetelmiä hyödyntämällä voin saada jotakin todella merkittävää aikaan. Olen innoissani, että pääsen pian työelämään jakamaan tätä ilosanomaa ja vaikuttamaan positiivisesti ihmisten elämiin. Olen kiitollinen kaikesta oppimastani ja kokemastani. Olen valmis jakamaan armollisuuden, rakkauden ja hyväksynnän sanomaa taiteen monin menetelmin.

”Parasta oli ryhmän tunnelma ja fiilis että saa oikeasti olla oma itsensä eikä tarvitse hävetä mitään.”



## Lähteet

### Painetut:

Ahonen, H. 1997. Musiikki - Sanaton kieli: Musiikkiterapian perusteet. Helsinki: Finn Lectura.

Bardy, M., Haapalainen, R., Isotalo, M. & Korhonen, P. (toim.) 2007. Taide keskellä elämää. Nykyaiteen museo Kiasman julkaisuja 106/2007. Keuruu: Otavan Kirjapaino.

Bojner-Horwitz, E. & Bojner, G. 2007. Mielihyvää musiikista. Suomentaja Salonen, S. Vantaa: WSOY.

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itse-tuntoa. 2. painos. Juva: WS Bookwell.

Dunderfelt, T. 2006. Voimavarana itsetuntemus. Helsinki: Kirjapaja

Eischer, H & Tuppurainen, J. 2011. Tyttöjen Talo on kuin avoin koti. Setlementtijulkaisuja 22. Helsinki: Setlementtinuortenliitto ry.

Gladding, S. & Newsome, D. 2010. Taide ohjauksessa ja neuvonnassa. Teoksessa Malchiodi, C. (toim.) Taideterapian käsikirja. Kuopio: Unipress. 287-299.

Grandell, T. 2014. Matka luovuuden lähteelle. Psykodraama ja jungilainen psykologia kohtaa- vat. Tampere: Suomen Morenoinstituutti.

Harjunkoski, S-M. 2012. Taide voimauttaa - kuvien ja sanojen maailma taidepainotteisessa työnohjauksessa. Teoksessa Laine P. (toim.) Luovuutta työhön, Taidelähtöiset menetelmät työhyvinvoinnin ja työnohjauksen välineinä. Unipress.

Heikkinen, H. 2002. Draaman maailmat oppimisalueina: draamakasvatuksen vakava leikillis- syys. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Heikkinen, H. 2004. Vakava leikillisuus. Draamakasvatusta opettajille. Helsinki: Kansanvalis- tusseura.

Helenius, E., Rautava, M. & Tuovinen, R. 1998. Eväitä elämään. Keinoja nuorten elämäntaito- jen vahvistamiseksi. Porvoo: WSOY.

Hirvikangas, M. & Lehtinen, M. 2015. Luova, arvokas ja rakastettu: Taidemenetelmien käyttö seurakunnan tyttöjen ja poikien itsetuntoleirillä. Opinnäytetyö. Diakonia- ammattikorkeakoulu.

Juusola, M. 2015. Vahvaksi rakennettu itsetunto ja elämä. Jämäkkyystaitojen valmennus 16- 25 -vuotiaat. Espoo: Voimakirja.

Keltinkangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. 9. painos. Juva: WSOY.

Kinnunen, S. 2008. Nuoren itsetunto. Teoksessa Heli Pruuki (toim.) Nuorten sielunhoidon käsi- kirja. Helsinki: Nuorten keskus ry, 46-59.

Korhonen, P. 2007. Osallistava teatteri - omien ajatusten vakoilua. Teoksessa Bardy, M., Haa- palainen, R., Isotalo, M. & Korhonen, P. (toim.) Taide keskellä elämää. Nykyaiteen museo Kiasman julkaisuja 106/2007. Keuruu: Otavan Kirjapaino. 111-113.

Känkänen, P. 2013. Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa - kohti tilaa ja kokemuksia. Tutkimus 109. Tampere: Terveystien ja hyvinvoinnin laitos.

Laaksonen, H. & Hölli, S. 2014. Minäkuva vahvistava kuvallisen ilmaisun ryhmä Tyttöjen Taulolla. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu.

Lahti, P. 2003. Hyvän mielen mahdollisuudet. Jyväskylä: Gummerus Kustannus.

Landy, R. 2011. Draamaterapia ja psykodraama. Teoksessa Malchiodi, C. (toim.) Ilmaisuterapiat. Unipress. 121-150.

Lybeck, K. 2012. Työtä taiteella - ekspressiivisten taiteiden menetelmät työnohjauksessa. Teoksessa Laine P. (toim.) Luovuutta työhön. Taidelähtöiset menetelmät työhyvinvoinnin ja työnohjauksen välineinä. Unipress. 91-104.

Löytönen, T. & Sava, I. 2011. Taidepedagogiikka tarinoiden ja tunteiden tulkkina. Teoksessa Anttila, E. (toim.) Taiteen jälki. Taidepedagogiikan polkuja ja risteyksiä. Helsinki: Teatterikorkeakoulu. 95-119.

Malchiodi, C. 2010. Taideterapia taitona ja tieteenalana. Teoksessa Malchiodi, C. (toim.) Taideterapian käsikirja. Kuopio: Unipress, 14-16.

Malte-Colliard, K. & Lampo, M. (toim.) 2013. Voimaa taiteesta - Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Tampereen yliopisto, Tutkivan teatterityön keskus. Tammerprint.

Merkkiniemi, H. Musiikkityönohjaus ja bändisoitto tiimien valmennuksessa. Teoksessa Laine, P. (toim.) Luovuutta työhön. Taidelähtöiset menetelmät työhyvinvoinnin ja työnohjauksen välineinä. Unipress. 35-64.

Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOY.

Pesonen, A. 2007. Yhdessä - osallisina. Teoksessa Bardy, M., Haapalainen, R., Isotalo, M. & Korhonen, P. (toim.) Taide keskellä elämää. Nykyaikaisen taiteen museo Kiasman julkaisuja 106/2007. Keuruu: Kiasma. 44-47.

Rankanen, M., Hentinen, H. & Mantere, M-H. 2007. Taideterapian perusteet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Rantala, P. & Hiltunen, M. 2013. Tieto syntyy toiminnassa - Toimintatutkimusta taiteen ja työelämän rajapinnoilla. Teoksessa Rantala, P. & Jansson, S-M. (toim.) Taiteesta toiseen. Taidelähtöisten menetelmien vaikutuksia. Lapin yliopiston taiteiden tiedekunnan julkaisuja B. Tutkimusraportteja ja selvityksiä 10. 143-149.

Riley, S. 2010. Taideterapia nuorten masennuksen hoidossa. Teoksessa Malchiodi, C. (toim.) Taideterapian käsikirja. Kuopio: Unipress. 260-269.

Saarikallio, S. 2010. Musiikin tunnerkitykset arkielämässä. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.) Musiikkipsykologia. Jyväskylä: Atena. 279-293.

Salmela, J. 2006. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina. Chydenius instituutin tutkimuksia. Vaajakoski: Gummerus.

Sand, H. 2007. Kaks'fooninkinen - taidetoimintaa pohjalaisissa masennustalkoissa. Teoksessa Bardy, M., Haapalainen, R., Isotalo, M. & Korhonen, P. (toim.) Taide keskellä elämää. Nykyaikaisen taiteen museo Kiasman julkaisuja 106/2007. Keuruu: Kiasma. 191-201.

Sava, I. 2007. Katsomme - näemmekö? Luovuudesta, taiteesta ja visuaalisesta kulttuurista. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sava, I. & Katainen, A. 2004. Taide ja tarinallisuus itsen ja toisen kohtaamisen tilana. Teoksessa Sava, I. & Vesanen-Laukkanen, V. (toim.) Taiteeksi tarinoitu oma elämä. Jyväskylä: PS-kustannus, 22 - 39.

Sihvola, T. 2013. Taide on jokaisen oikeus. Teoksessa Tutkivan teatterityön keskuksen julkaisu Voimaa taiteesta. Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Tampere: Tampereen yliopisto. 13-14.

Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. 2010. Arki, arvot, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. 5. Painos. Helsinki: Kinestasis.

Tammi, T. 2011. Ekspressiivinen taidetyöskentely. Teoksessa Kuukasjärvi, A., Linnossuo, O. & Sutinen, J. (toim.) Taidetyöskentely arjen näyttämöillä. Teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 53. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. 49-54.

Toivakka, S. & Maasola, M. 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Juva: Bookwell.

Tyttötyön kansio. 2012. Tyttötyön kansio. Setlementtijulkaisuja 30. Helsinki: Suomen Setlementtiliitto ry.

Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY.

Viljamaa, J. 2008. Itsetunto kuntoon. 2. tarkistettu painos. Kankaanpää: Messon.

Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Tammi.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Sähköiset:

Cohen, G. 2006. The Creativity and Aging Study, Final Report. The George Washington University. Viitattu 18.7.2016.

[https://cahh.gwu.edu/sites/cahh.gwu.edu/files/downloads/NEA\\_Study\\_Final\\_Report\\_0.pdf](https://cahh.gwu.edu/sites/cahh.gwu.edu/files/downloads/NEA_Study_Final_Report_0.pdf)

Jaari, A. 2004. Itsetunto, elämänhallinta ja arvot - Korrelatiivinen tutkimus Morris Rosenbergin itsetuntokäsitteen taustasta suomalaisilla työikäisillä. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Viitattu 21.7.2016. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/10610>

Laakso, M. 2013. Sosiaalisten tekijöiden yhteys 15-18-vuotiaiden tyttöjen itsetuntoon ja ruumiinkuvaan. Pro gradu -tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 21.7.2016.

[http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20130083/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20130083.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20130083/urn_nbn_fi_uef-20130083.pdf)

Laurea. N.d. Opinnäytetyö. Viitattu 19.8.2016. <https://www.laurea.fi/opiskelu-ja-hakeminen/opintojen-kulku/opinnaytetyo>

MLL. 2012. 15-18-vuotiaiden tyttöjen itsetunto ja ruumiinkuva. Viitattu 29.8.2016.

<http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/773ab8308fa2746705f4dc33576ff09a/1472486739/application/pdf/15296501/MLLn%20tytt%C3%B6kysely%202012%20TIIVISTELM%C3%84%20JA%20JOHTOP%C3%84%C3%84T%C3%96KSET.pdf>

Rissanen, A. 2001. Syömishäiriöt - kulttuurimme kasvava ongelma? Duodecim. Viitattu 29.8.2016.

[http://duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p\\_p\\_id=Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet&viewType=viewArticle&tunnus=duo92217&\\_dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku\\_p\\_auth=](http://duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&viewType=viewArticle&tunnus=duo92217&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_auth=)

Sovella taidetta. Viitattu 18.7.2016. <http://www.sovellataidetta.fi/taidemuodot/kuvataide>

STT Info. 2008. Doven tuore kauneustutkimus paljastaa: Suomalaisten tyttöjen itsetunto matalin Pohjoismaissa. Tiedote. Viitattu 29.8.2016. <https://www.sttinfo.fi/tiedote/doven-tuore-kauneustutkimus-paljastaa-suomalaisten-tyttojen-itsetunto-matalin-pohjoismaissa?publisherId=3384&releasId=31973>

Suomen mielenterveysseura. Hyvä itsetunto on optimistista realismia. Viitattu 20.7.2016. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/hyv%C3%A4-itsetunto-optimistista-realismia>

Suomen psykodraamayhdistys ry. n.d.a. Psykodraaman kuvausta. Viitattu 2.8.2016. <http://www.suomenpsykodraamayhdistys.fi/psykodraama-menetelmana/psykodraaman-kuvausta/>

Suomen psykodraamayhdistys ry. n.d.b. Draama terapeuttisena menetelmänä. Viitattu 2.8.2016. <http://www.suomenpsykodraamayhdistys.fi/psykodraama-menetelmana/draama-terapeuttisena-menetelman/>

Syömishäiriöliitto. 2009. Syömishäiriöt - mistä on kyse? Ensitieto-opas syömishäiriöön sairastuneiden lasten ja nuorten vanhemmille. Viitattu 29.8.2016. <http://www.syomishairioliitto.fi/arkisto/Ensitieto-opas.pdf>

THL. 2016. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Viitattu 29.8.2016. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/taiteesta-ja-kulttuurista-hyvinvointia>

THL. N.d. Taidelähtöiset menetelmät. Lastensuojelun käsikirja. Viitattu 18.7.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyomenetelmat-ja-valineet/tyovalineet/taidelahtoiset-menetelmat>

Tyttöjen Talo. Helsingin Tyttöjen Talon verkkosivut. Viitattu 11.7.2016. <http://www.tyttojentalo.fi>

Verner, 2016. Osallistava draama. Kehitysvamma-alan verkkopalvelu. Viitattu 2.8.2016. <http://verneri.net/yleis/osallistava-draama>

Ylös-hanke. 2008-2010. Ammattiteattereiden yleisötyön kehittäminen. Soveltava teatteri. Viitattu 2.8.2016. <http://www.yleisotyo.fi/index.php?page=soveltava-teatteri>

Julkaisemattomat:

Hellman-Eronen, L. 2016. Vapaaehtoistoiminnan vastaava ohjaaja, Tyttöjen Talo. Palautekeskustelu.

Wekesa, S. 2016. Kulttuurisensitiivisen tyttötyön vastaava ohjaaja, Tyttöjen Talo. Palautekeskustelu.

## Kuvat

Kuva 1: Kuka olen?.....	33
Kuva 2: Voimavarapuu .....	37
Kuva 3: Olen arvokas .....	39
Kuva 4: Mitä tarvitsen?.....	40
Kuva 5: Alkufiiliskierros.....	44

## Kuviot

Kuvio 1: Likert-asteikon vastaukset.....	50
--	----

## Liitteet

Liite 1 Alkukartoituskysely .....	66
Liite 2 Ensimmäisen ryhmäkerran alustava suunnitelma .....	67
Liite 3 Toisen ryhmäkerran alustava suunnitelma .....	68
Liite 4 Kolmannen ryhmäkerran alustava suunnitelma .....	69
Liite 5 Neljännen ryhmäkerran alustava suunnitelma.....	70
Liite 6 Viidennen ryhmäkerran alustava suunnitelma .....	71
Liite 7 Kuudennen ryhmäkerran alustava suunnitelma .....	72
Liite 8 Lupahakemus toiminnalliseen opinnäytetyöhön osallistuville.....	73
Liite 9 Palautelomake 1.....	74
Liite 10 Palautelomake 2 .....	75
Liite 11 Palautelomake työntekijöille .....	76
Liite 12 Opinnäytetyön tutkimuslupa .....	77
Liite 13 Opinnäytetyösopimus .....	79
Liite 14 Ryhmäjuliste.....	81

## Liite 1 Alkukartoituskysely

4. Mitä odostat/toivot saavasi tästä ryhmästä?



## Liite 2 Ensimmäisen ryhmäkerran alustava suunnitelma

## 1. ryhmäkerta 24.5.2016 - RYHMÄN ALOITTAMINEN

<b>Harjoitus</b>	<b>Aika</b>	<b>Sisältö</b>	<b>Materiaalit</b>	<b>Tavoitteet</b>
<b>Tervetuloa</b>	10min	Tervetuloa ryhmään, kahvi- ja teetarjoilu, lupien allekirjoittaminen, perusasioiden läpikäyminen, ensimmäisen toimintakerran rakenteen läpikäyminen	Tarjoilut, lupahakemukset	Tervetulleeksi toivottaminen, käytännön asioiden hoitaminen
<b>Alkufiiliskierros</b>	10min	Jokainen saa kertoa kuvakortteja apuna käyttäen, millä fiiliksellä on juuri nyt, ryhmän alkaessa	Kuvakortit	Virittäytyminen
<b>Nimen tarina</b>	10min	Jokainen kertoo vuorollaan oman nimensä ja siihen liittyvän tarinan		Tutustuminen
<b>Ryhäsopimuksen tekeminen</b>	20min	Keskustellaan ryhmän tavoitteista ja tarkoituksesta, laaditaan yhdessä ryhäsopimus	Fläppitaulu ja tussi	Tavoitteiden selkiytyminen, Yhteisten pelisääntöjen luominen
<b>Tutustumislämmittely</b>  <i>*Keskustelun aiheet:</i> - Millainen päivä on ollut tänään - Suhde taidelähtöisiin menetelmiin - Päivän asu - Miksi tulit mukaan ryhmään - Harrastukseni	30min	Seistään piirissä, haetaan pari katsekontaktilla ja nyökkäyksellä (jokainen vuorollaan pari jokaisen kanssa) Keskustellaan parin kanssa ohjaajan antamasta aiheesta (5), kerrotaan vain sellaista, minkä voi kertoa kaikille. Lopuksi jokainen ryhmäläinen esittelee muiden osallistujien toimesta edellä käytyjen keskusteluiden perusteella.		Tutustuminen, lämmittely, kuulluksi ja nähdyksi tuleminen
<b>Samaistumispiiri</b> - Rentoudun ... - Saan voimaa ... - Olen tyytyväinen ... - Minulle on tärkeää ... - En tykkää ... - Olen hyvä ...	5min	Seistään piirissä, jokainen sanoo vuorollaan jonkin asian, joka on itselle totta. Jos on samaa mieltä, astutaan askel eteenpäin, jos eri mieltä, astutaan askel taakse.		Lämmittely, tutustuminen, omien ajatusten ja mielipiteiden esille tuominen
<b>Suhde tähän ryhmään</b> (Ydinsosiometria)  <i>*Huomioi:</i> Uusi ryhmä, ryhmän teema, tarkoitus ja tavoitteet, ihmiset ryhmässä, minä itse osana ryhmää, odotukset, toiveet, huolet...	15min	Keskelle asetetaan jokin esine kuvaamaan tätä ryhmää. Jokainen asettuu sille etäisyydelle ja siihen asentoon, jonka ajattelee ilmentävän omaa suhdetta tähän ryhmään juuri nyt. Puretaan yksi kerrallaan. Puretaan heti yhteisesti myös harjoituksen herättämät ajatukset ja tunteet.	Jokin esine kuvaamaan ryhmää	Omien ajatusten esille tuominen ja näkyväksi tekeminen. Keskustelun herättäminen odotuksista ja tavoitteista.
<b>Toiminnallinen palaute</b> Hetken merkitseminen Vapaa sana	10min	Asetutaan siihen paikkaan tilassa, missä kohtaa koettiin jotain merkityksellistä. Jokainen saa vuorollaan kertoa, minkä koki tärkeäksi/kivaksi tällä ryhmäkerralla.		Palaute
<b>Loppufiiliskierros ja kiitokset</b>  Millä mielellä lähdet ryhmästä?	5min	Ollaan piirissä, jokainen vuorollaan ilmentää (liike, ele, ääni, sana) tämänhetkistä fiilistään - muut toistavat perässä		Nähdyksi ja kuulluksi tuleminen Ryhäkerran päättäminen

## Liite 3 Toisen ryhmäkerran alustava suunnitelma

Toinen ryhmäkerta 2.6.2016 - ITSETUNTEMUS

Harjoitus	Aika	Sisältö	Materiaalit	Tavoitteet
Aloituis	10min	Ajatuksia, kysymyksiä viime kerrasta? Kertaus ja käytännönasiat poissaolleen - ryhmäsopimus ja lisäykset? Kiitokset alkukartoituskyselyn vastauksista. Tämän ryhmäkerran teema ja sisältö.	Ryhmäsopimus, lupahakemus, kynä	Orientoituminen ryhmään, käytännön asioiden kertaaminen, uuden jäsenen mukaan ottaminen
Alkufiiliskierros	10min	Jokainen valitsee 3 kuvakorttia: 1 kuvaa itseä, yksi tätä päivää ja yksi sitä, millä mielin tuli tänään ryhmään	Kuvakortit	Päivän teemaan virittäytyminen, nähdä ja kuulla tuleminen
Kävelylämmittely	5min	Kävellään tilassa omaan tahtiin omaa kehoa ja fiilistä kuunnellen. Minkälainen olo kropassa juuri nyt? Kävellään niin kuin jalat painaisivat tuhat kiloa ja jalkapohjissa olisi liisteriä vs. kävellään höyhenkevyinä pilvien päällä. Vauhti 1-10.		Lämmittely, oman fiilisen kuunteleminen, kropsen herättely
Seuraa johtajaa	5min	Liikutaan jonossa ympäri tilaa - jonon etummainen valitsee liikkeen/liikkeitä, jota muut jonossa toistavat. Toisella kierroksella otetaan mukaan joku ääni.	Taustamusiikki: Brrrlak! - Zap Mama	Lämmittely, irrottelu, hauskanpito
Mitä on itsetuntemus	10min	Keskustellaan (ensin pareittain, sitten yhdessä) siitä, mitä kaikkea itsetuntemus on, mitä hyötyä siitä on, miten sitä voi harjoitella ja parantaa.	(Vinkkejä itsetuntemusta kehittävistä harjoituksista -lista)	Päivän teemaan syventyminen, omien ajatusten esiintuominen, keskustelun herättäminen
Kuka olen?	40min	Jokainen saa ison litoposterin, johon piirretään ihminen. Ihminen jaetaan 7 osaan: arvot, haaveet, harrastukset, luonne, vahvuudet, heikkoudet ja voimavarat. Eriosa-alueisiin voi kirjoittaa, piirtää, maalata tai leikata ja liimata sanoja ja kuvia, jotka kuvaavat omia ominaisuuksia ym. edellä mainittuja. Tyyli vapaa. Puretaan työt ensin pareittain ja lopuksi ryhmässä.	Litoposterit, kyniä, liituja, vesivärejä, pensseleitä, aikakauslehtiä, saksia, liimaa, rauhallinen taustamusiikki.	Kevyt itsetutkistelu, itsetuntemuksen kehittäminen, omien ominaisuuksien näkyväksi tekeminen itselle ja muille
Mitä tarvitsen?	25min	Jokainen saa maalata (tyyli vapaa) paperille, mitä tarvitsee elämäänsä juuri nyt. Voi olla konkreettista, abstraktia - jotain, mikä on toteutettavissa. Lopuksi jaetaan ja puretaan kuvat yhdessä - arvostuspiiri.	Paperit, kyniä, liituja, vesivärejä, pullovärejä, pensseleitä, aikakauslehtiä, saksia, liimaa, rauhallinen taustamusiikki.	Omien tarpeiden kuunteleminen ja kuuleminen ja niiden näkyväksi tekeminen.
Toiminnallinen palaute	10min	Hetken merkitseminen Jana (samaa mieltä - eri mieltä): Tämä ryhmäkerta oli kiva/hyödyllinen/vaikea/antoina. Koin tulleen nähdä ja kuulla.		Palautteen antaminen ja saaminen, oman mielipiteen esiintuominen
Loppufiiliskierros kiitokset ja tehtävä ensi kerraksi	5min	Jokainen saa kuvakortteja apuna käyttäen kertoa, millä mielin lähtee tänään ryhmästä. Tehtävä: *Mieti ensi kerraksi joku kappale, joka kohottaa itsetuntoasi tai saa sinut hyvälle tuulelle ja valmistaudu kertomaan, miksi.*	Kuvakortit	Omien tunteiden esiintuominen, nähdä ja kuulla tuleminen, ryhmäkerran päättäminen

## Liite 4 Kolmannen ryhmäkerran alustava suunnitelma

Kolmas ryhmäkerta 7.6.2016 - ITSETUNTO

Harjoitus	Aika	Sisältö	Materiaalit	Tavoitteet
Aloituis	5min	Tervetuloa, yleiset kuulumiset, juoksevat asiat, tämän ryhmäkerran teema ja sisältö.		Tämän päivän ryhmään orientoituminen
Alkufiiliskierros	10min	Jokainen valitsee 3 kuvakorttia: Ajatuksia/kysymyksiä viime kerrasta, tämän päivän fiilis, oma itsetunto	Kuvakortit	Viime kerran läpikäyminen, omien tunteiden esille tuominen, päivän teemaan virittäytyminen
Kolmiot ja neliöt	5min	Toisella kädellä piirretään ilmaan kolmiota, toisella neliötä. Vaihto.		Aivojen herättely ja lämmittely
Öljytty puu  * nilkat, polvet, lonkat, selkäranka, olkapäät, kyynärpäät, ranteet, sormet * polvet joustavat koko ajan, tukeva asento	5min	Seiso hyvässä, tasapainoisessa asennossa, silmät kiinni tai auki. Kuvittelee olevasi vanha, vahva puu, jolla on pitkät ja paksut juuret. Juurista alkaa nousta öljyä, joka rasvaa nivelet. Öljyn virratessa niveliin anna niiden liikkuu hitaasti jatkuvassa, joustavassa liikkeessä. Nivelestä toiseen siirryttäessä edellinen liike jatkuu - lopulta koko keho on liikkeessä. Sitten taas nivel kerrallaan liike loppuu. Sulje lopuksi silmät, ja tunne, kuinka nivelissä on tilaa. Hengittele syvään.	Taustamusiikki: LaaLaa Land - Tsuumi Sound System	Kehon herättely ja lämmittely
Mitä on itsetunto	10min	Keskustellaan ensin pareittain, sitten yhdessä siitä, mitä kaikkea itsetunto on, miten se näkyy, miten sitä voi harjoitella ja parantaa.	Vinkkejä itsetuntoa kehittävästä harjoituksesta	Päivän teemaan syventyminen, omien ajatusten esiintuominen, keskustelun herättäminen
Miten itsetunto näkyy kehossa?	5min	Kävellään tilassa huonolla itsetunnolla, kohdataan vastaan tulevia vs. kävellään hyvällä itsetunnolla ja kohdataan vastaan tulevia. Moikataan ja annetaan kehuja vastaan tuleville.		Teemaan syventyminen, hyvän ja huonon itsetunnon kehollisen vaikutuksen huomaaminen, kehuja antaminen ja saaminen → itsetunnon kohottaminen
Peili  Kysymykset: Mitä näit? Oliko vaikeaa katsoa peiliin? Miksi? Mistä pidit erityisesti? Näitkö jotain persoonaaasi liittyvää?	10min	Katsotaan ja havainnoidaan omaa peilikuvaa mahdollisimman neutraalisti 1min ajan. Vastataan kirjallisesti kysymyksiin. Mitä haluaisit sanoa peilikuvallasi? Kirjoita erilliselle paperille 2 positiivista lausetta, jotka haluaisit kuulla. (Sinä olet...), anna paperi parille, joka sanoo nämä lauseet sinulle. Puretaan harjoitus ensin pareittain, sitten yhdessä.	Paperia ja kyniä	Oman peilikuvan havainnointi ja positiivisten ominaisuuksien huomaaminen. Positiivisten asioiden kuuleminen → itsetunnon kohottaminen
Vahvuuteni/kasvunpaikkani  Kirjoitetaan itselle ylös: Olen hyvä... Osaan... Olen... Harjoittelen... Yritän... Pystyn... Haluan...	15min	Lattialle on asetettu voimavarakortteja. Jokainen valitsee 3-5 asiaa/ominaisuutta, jossa on hyvä ja 1-3 asiaa/ominaisuutta, jossa haluaisi kehittyä. Kirjoitetaan itselle ylös korttien avulla positiivisia muistutuksia. Jokainen valitsee myös yhden kortin, jonka antaa parille jonkin positiivisen viestin kera. Rakennetaan yhdessä korteista puu, juuret ja runko ovat vahvuuksia, oksat ja lehdet kasvunpaikkoja ja tavoitteita. Mietitään yhdessä, miten näihin tavoitteisiin voi päästä. Puretaan harjoituksen herättämät fiilikset ensin pareittain, sitten yhdessä.	Voimavara-kortit, paperia ja kyniä	Omien vahvuuksien ja kasvunpaikkojen tunnistaminen ja tunnustaminen. Positiivisen viestin antaminen ja vastaanottaminen → itsetunnon kohottaminen
Musiikkikappaleet	20-25min	Jokainen on tuonut kappaleen, joka kohottaa omaa itsetuntoa tai parantaa fiilistä. Kuunnellaan kappaleet ja jokainen saa kertoa, miksi juuri tämä kappale on tärkeä, ja miten se auttaa. Keskustellaan kappaleista ja jaetaan fiilikset yhteisesti.	Tietokone, Spotify ja kaiuttimet	Itselle tärkeän kappaleen esittely, nähdäksesi ja kuullaaksesi tuleminen, voimaantuminen
Toiminnallinen palaute	5-10min	Keskustellaan ensin pareittain. Apukysymykset: Mikä oli erityisen vaikeaa? Mikä oli kivaa/hyödyllistä? Mistä en pitänyt? Mikä toimi hyvin/ei toiminut? Puretaan yhteisesti. Hetken merkitseminen.		Palautteen antaminen ja saaminen. Oman mielipiteen ilmaiseminen.
Loppufiiliskierros ja kiitokset	5min	Seistään piirissä. Jokainen vuorollaan astuu askeleen eteen, kiittää itseään jostakin asiasta ja kertoo, millä mielin lähtee tänään kotiin. Muut toistavat; "kiitos, että olet..."		Itsensä kehuaminen, kiitoksen saaminen, näkyväksi tuleminen, omien tunteiden esille tuominen.

## Liite 5 Neljännen ryhmäkerran alustava suunnitelma

Neljäs ryhmäkerta 14.6.2016 - ITSENSÄ ARVOSTAMINEN

Harjoitus	Aika	Sisältö	Materiaalit	Tavoitteet
Aloituis	5min	Tervetuloa, yleiset kuulumiset, ryhmälistojen täyttö, tämän ryhmäkerran teema ja sisältö.		Tämän päivän ryhmään orientoituminen
Alkufiiliskierros ja huolten karkoitus	10min	Jokainen valitsee 3 kuvakorttia: Ajatuksia/kysymyksiä viime kerrasta, tämän päivän fiilis, asia, jota arvostan itsessään. Jokainen kirjoittaa myös pienelle paperille jonkin huolen tai mieltä painavan asian, repii paperin ja heittää roskeen.	Kuvakortit	Viime kerran läpikäyminen, omien tunteiden esille tuominen, päivän teemaan virittäytyminen, symbolinen huolien karkottaminen ja hyvän mielen luominen
KSS -lämmittely	5min	Parit vastakkain: lyödään kädet vuorotellen omiin polviin, vuorotellen joko ylös, vasemmalle, tai oikealle. Jos molempien kädet osoittaa yhtä aikaa samaan suuntaan, huudetaan kss ja aloitetaan alusta.		Lämmittely, aivojen ja kehon herättely, virittäytyminen
Liikeimpro *Voi ottaa pikkuhiljaa myös äänen mukaan	5min	Samoin parin kanssa istutaan rinnakkain ja lähdetään tekemään yhteistä liikettä, katsomatta paria (molemmilla koko ajan katse eteenpäin). Nousemalla tuoleilta ja lähdetään liikkumaan tilassa mahdollisimman synkronoidusti.		Lämmittely, vuorovaikutus, läsnäolo, yhteistyö, keskittyminen
"Siemen" Luova tanssi (Jos aikaa)	5+min	Jokainen etsii oman paikkansa tilasta, ja kätkeytyy siemeneksi multaan. Kevät tulee, vettä sataa, siemen alkaa hitaasti kasvaa kukaksi/kasviksi/puuksi. Pikkuhiljaa nousemalla pystyyyn ja liikehditään lempeän kesätuulen mukana. Syksyn ja talven tullen kätkeytyään talviunille.	Rauhallinen taustamusiikki	Lämmittely, läsnäolo, oman kehon kuuleminen, luovuuden herättäminen
Mitä on itsearvostus *rypistetty 20€ seteli -tarina	10min	Keskustellaan (ensin pareittain, sitten yhdessä) siitä, mitä kaikkea itsearvostus on, miten se näkyy, miten sitä voi harjoitella ja parantaa.	Info- ja vinkki-lista itsearvos-tuksesta	Päivän teemaan syventyminen, omien ajatusten esiintuominen, keskustelun herättäminen
Olen arvokas	30min	Isolle paperille on piirretty ihminen, jonka ympärille on kirjoitettu sanat: Uni, ravinto, liikunta, arvot, ystävät, perhe, rakkaus, asuminen, työ, raha, terveys, omat rajat ja sisäinen puhe. Keskustellaan ja kirjataan yhdessä joka kohtaan asioita, jotka ilmentävät itsearvostusta kullakin elämän osa-alueella. Jokainen valitsee jokaisesta ryhmästä muutaman itselleen tärkeimmän asian ja alleviivaa sen. Katsellaan tuotosta yhdessä ja jaetaan ajatuksia. Jako ja purku tässä vaiheessa. Lopuksi jokainen koostaa vielä itselleen kirjallisen, armollisen muistilistan itselleen tärkeistä asioista.	Paperia, kyniä	Itsearvostuksen laajuuden hahmottaminen ja näkyväksi tekeminen. Oman arvokkuuden huomioiminen eri elämän osa-alueilla
Mitä tarvitsen? Apukysymykset Mikä on minulle hyväksi? Mitä kehoni/mieleni kaipaa? Miten saavutan tarpeen? Mitä se vaatii?	30min	Jokainen pohtii ensin edellisen harjoituksen herättämiä ajatuksia ja kuulee omia tarpeitaan itsearvostuksen kautta ja maalaa sitten paperille, mitä tarvitsee elämäänsä juuri nyt. Lopuksi jaetaan ja puretaan kuvat ja heränneet ajatukset yhdessä - arvostuspiiri.	Paperit, liituja, vesivärejä, pensseleitä, rauhallinen taustamusiikki.	Omien tarpeiden arvostaminen kuunteleminen ja kuuleminen ja niiden näkyväksi tekeminen. Nähdä, kuulla ja arvostetuksi tuleminen.
Loppurentoutus (Jos aikaa)	5min	Maataan lattialla, käydään koko keho läpi varpaista päähän, hengitetään ulos negatiivista energiaa ja sisään positiivista. Käydään jokainen ruumiinosi läpi lempeästi arvostaen, ohjaajan opastuksella.	Rauhallinen taustamusiikki	Rentoutuminen, oman kehon kuuntelu ja arvostaminen
Palaute	5min	Käydään jokainen tehty harjoitus suullisesti läpi, jokainen saa sanoa muutamalla sanalla, mitä tunteita/ajatuksia tms harjoitukset herättivät; mikä oli kivaa, hyödyllistä, tylsää, vaikeaa tms.		Palautteen antaminen ja saaminen, nähdä ja kuulla tuleminen
Loppufiiliskierros ja kiitokset	5min	Jos aikaa, jokainen valitsee kaksi kuvakorttia: Mistä on kiitollinen tänään, ja millä mielin lähtee kotiin ryhmästä. Jos ei ole aikaa, käydään kierros sanallisesti.	Kuvakortit	Omien fiilisten esiintuominen, nähdä ja kuulla tuleminen

## Liite 6 Viidennen ryhmäkerran alustava suunnitelma

## Viides ryhmäkerta 21.6.2016 - ITSENSÄ RAKASTAMINEN

Harjoitus	Aika	Sisältö	Materiaalit	Tavoitteet
Aloituis	5min	Tervetuloa, yleiset kuulumiset, ryhmälistojen täyttö, tämän ryhmäkerran teema ja sisältö.		Tämän päivän ryhmään orientoituminen
Alkufiilikierros	10min	Jutellaan parin kanssa 4 aiheesta: Viime kerta, minkälainen päivä on ollut tänään, mitä toivon saavani ryhmästä tänään, ajatuksia itsensä rakastamisesta. Parit kertovat toistensa kuulumiset ryhmälle.		Viime kerran läpikäyminen, omien tunteiden esille tuominen, nähdä ja kuulla tuleminen, päivän teemaan virittäytyminen
Kävelylämmittely	5min	Kävellään tilassa omaa kehoa ja tuntemuksia kuulostellen. Kävellään eri nopeuksilla 1-10. Lopuksi vielä etsitään oma vauhti ja tyyli kävellä.		Kehon kuunteleminen ja lämmittely, virittäytyminen
Vapaa ääni ja liike	5min	Jatketaan tilassa kävelyä ja aletaan tekemään vapaasti erilaisia ääniä ja liikkeitä. Kaverin tekemisiin saa liittyä.		Lämmittely, irrottelu
Tyhjä tuoli *Roolimerkki - pehmolelu *Tarpeeksi selkeä ohjeistus -> rooliin samaistuminen, roolimerkin suoja	20min	Istutaan puoliaikaa, keskellä tyhjä tuoli; rakkaudenkaipuu minussa. Luodaan rooli ja keskustellaan hetki aiheesta. Jokainen saa vuorollaan käydä samaistumassa tähän rooliin ja sanoittamassa, miksi ja minkälaista rakkautta kaipaa, miltä tuntuu, kun rakkautta ei saa/saa, miksi se on tärkeää, miksi sitä ansaitsee ja tarvitsee jne. Pyritään tuomaan mahdollisimman monta näkökulmaa esiin. Yhteinen purku.	Tuoli, pehmolelu roolimerkiksi  *apukysymykset purkuun  Miltä tuntui? Heräsikö tunteita? Oliko vaikeaa eläytyä rooliin? Löysikö uusia näkökulmia?	Rakkaudenkaipuun näkyväksi tekeminen, itsensä kuulosteleminen, samaistuminen, eläytyminen, uusien näkökulmien löytäminen
Voimauttava runo *Esimerkkiruno on vain yksi tapa; jos runosuoni sykkii, voi tehdä omalla kaavalla omanlaisen runon  *Muista sanoa etukäteen, ettei runoja jaeta muille, ettei tule paineita	25min	Jokainen kirjoittaa itselleen voimauttavan runon. Runon saa myös kuvittaa ja koristella. Runoja ei jaeta muille. Esimerkki: "Olen vahva, kuin Peppi Pitkätossu. Olen arvokas, kuin timantti. Olen rohkea, kuin leijona. Olen sitkeä, kuin suomalainen sisu. Olen rakastettu, kuin koiranpentu. Olen kaunis, kuin auringonnousu. Olen voittamaton, olen supernainen."	Paperia ja kyniä, rauhallinen taustamusiikki  Liituja, aikakauslehtiä, saksia, tiimaa	Itsensä arvostaminen sanallisesti, voimaantuminen
Rakkauskirje *Kirjoita, kuin kirjoittaisit parhaalle ystävälle  *Muista sanoa etukäteen, ettei runoja jaeta muille, ettei tule paineita	20min	Jokainen kirjoittaa nyt itselleen rakkauskirjeen. Arvostavasti, rakastavasti, armollisesti, lempeästi, kannustaen, rohkaisten, uskoa valaen ja kehuen. Teemat: menneisyys, anteeksianto, nykyhetki ja tulevaisuus. Harjoituksen herättämät tunteet ja ajatukset puretaan yhteisesti, kirjeitä ei jaeta.	Paperia ja kyniä Rauhallinen taustamusiikki	Itsensä arvostaminen, voimaantuminen
Sydän	10min	Jokainen leikkaa pahvista itselleen sydämen. Sydämet teipataan selkään. Ryhmäläiset kirjoittavat toistensa sydämiin jonkin rakkaudellisen viestin. Yhteinen purku.	Pahvia, saksia, teippiä, tusseja, rauhallinen taustamusiikki	Rakkaudellisten viestien antaminen ja vastaanottaminen, voimaantuminen
Loppurentoutus (Jos aikaa)	5min	Seistään piirissä. Etsitään tasapainoinen seisoma-asento, hengitellään syvään. Jokainen keksii jonkun venytysliikkeen, joka tehdään yhdessä. Jokainen sanoo myös yhden rakkaudellisen viestin (esim. Olen arvokas) itselleen, jonka muut toistavat perässä.		Loppurentoutus, palautuminen tähän hetkeen ja paikkaan, omaan kehoon. Rakkaudellisen viestin antaminen itselle → voimaantuminen
Toiminnallinen palaute	5min	Käydään jokainen harjoitus yhdessä läpi. Palaute annetaan patsaalla ja yhdellä sanalla.	*selitä selkeästi patsas ja sana	Palautteen antaminen ja saaminen
Loppufiilikierros	5min	Jokainen sanoo yhden asian, jota rakastaa/arvostaa itsessään ja kertoo, millä fiiliksellä lähtee tänään ryhmästä kotiin.		Itsensä arvostaminen, voimaantuminen, nähdä ja kuulla tuleminen

## Liite 7 Kuudennen ryhmäkerran alustava suunnitelma

Kuudes ryhmäkerta 28.6.2016 - RYHMÄN LOPETTAMINEN

Harjoitus	Aika	Sisältö	Materiaalit	Tavoitteet
Aloitus	5min	Tervetuloa, pientä naposteltavaa, yleiset kuulumiset, ryhmälistojen täyttö, tämän ryhmäkerran teema ja sisältö.	Pientä naposteltavaa, ryhmälistat	Tämän päivän ryhmään orientoituminen
Alkufiiliskierros	15min	Jokainen valitsee 4 kuvakorttia: Ajatuksia/kysymyksiä viime kerrasta, tämän päivän fiilis, suhde tähän ryhmään, ryhmän päättymisen.	Kuvakortit	
Seuraa johtajaa & "Siemen" Luova tanssi  *Voi tehdä silmät kiinni tai auki  *Ei katsella muita, keskitytään itseän	10min	Ensin lämmitellään tutulla Seuraa johtajaa -leikillä. Jokainen etsii oman paikkansa tilasta, ja käpertyy siemeneksi multaan. Kevät tulee, vettä sataa, siemen alkaa hitaasti kasvaa kukaksi/kasviksi/puuksi. Pikkuhiljaa nouseaan pystyyn ja liikehditään lempeän kesätuulen mukana. Syksyn ja talven tullen käperrytään talviunille.	Rauhallinen taustamusiikki	Irrottelu, lämmittely, läsnäolo, oman kehon kuulostelu, luovuuden herättelemine
Pikakelaus edellisistä ryhmäkierroista	30min	Jokainen ryhmäkerta harjoituksineen on kirjoitettu erillisille papereille ympäri tilaa. Jokainen saa omaan tahtiinsa ensin kiertää tilassa, lukea ja muistella ryhmäkertoja. Papereille voi kirjoittaa kommentteja, fiiliksiä ja mieleen jääneitä asioita. Lopussa käydään vielä jokainen ryhmäkerta erikseen suullisesti läpi ja jaetaan ajatuksia ja tunteita.	Paperit, kyniä  *Mikä jäi erityisesti mieleen? *Mitä opin? *Mikä oli kivointa/hyödyllisintä /vaikeinta?	Ryhmän kaaren ja prosessin näkyväksi tekeminen, edellisten kertojen mieleen palauttaminen, muisteleminen, palautteen antaminen ja saaminen
Vapaa palautekeskustelu	20min	Keskustellaan vapaasti seuraavista teemoista: Ryhmä, ohjaajuus, ryhmien sisällöt, menetelmät ja niiden toimivuus, mitä olisin toivonut lisää, vastasiko ryhmä odotuksia/toiveita, muuta?	Nauhuri  *apukysymykset	Palautteen antaminen ja saaminen
Palautelomakkeiden täyttäminen	20min	Rauhoitutaan täyttämään kirjalliset palautelomakkeet	Palautelomakkeet, kyniä	Palautteen antaminen ja saaminen
Loppurentoutus (Jos aikaa)	5-10min	Maataan lattialla, käydään koko keho läpi varpaista päähän, hengitetään ulos negatiivista energiaa ja sisään positiivista. Käydään jokainen ruumiinosana läpi lempeästi arvostaen, ohjaajan opastuksella.	Rauhallinen taustamusiikki	Rentoutuminen, oman kehon kuuntelu ja arvostaminen
Kehukuja ja kiitokset	10min	Asetutaan kahteen riviin, rivien väliin tulee "kuja", jonka jokainen vuorollaan kulkee. Jokainen rivissä seisova sanoo vuorollaan kujalla kulkevalle jonkin positiivisen asian (kiitos jostakin, mitä olen sinulta oppinut, olet ... tms). Lopuksi tullaan vielä piiriin ja jokainen saa vuorollaan sanoa muutaman sanan yhteisesti ryhmälle (kiitokset, toivotuksia ym) -> ryhmän päättäminen		Kehujen antaminen ja vastaanottaminen, nähdä, kuulla ja arvostetuksi tuleminen, voimaantuminen, ryhmän päättäminen.

## Liite 8 Lupahakemus toiminnalliseen opinnäytetyöhön osallistuville

Minä, sosionomiopiskelija Kaisa Kananen, ohjaan toiminnallisen opinnäytetyön Helsingin Tyttöjen Talolla 24.5.-28.6.2016. Opinnäytetyö koostuu kuudesta ryhmäkerrasta ja kirjallisesta raportista. Ryhmässä käsitellään itsetunnon, itsetuntemuksen, itsensä arvostamisen ja rakastamisen teemoja taidelähtöisin menetelmin.

Opinnäytetyötäni varten tulen dokumentoimaan toimintakertoja. Dokumentoinnilla tarkoitan toimintakertojen sisällön sanallista kuvailua raportissani. Lisäksi pyydän lupaa valokuvata toimintaa, toimintakerroilla tehtyjä töitä, sekä palautelomakkeita ja muuta keräämääni palauteaineistoa. Valokuvissa ei tule näkymään osallistujien kasvoja. Valokuvat ovat tarkoitettu ohjaajan oman havainnoinnin tueksi. Saatan käyttää myös raportissani joitakin valokuvia havainnollistamaan toimintaa, mutta raporttiin päätyvissä kuvissa ei esiinny ihmisiä. Kysyn myös asianomaisilta erikseen luvat kuvien julkaisemiseen raportissa. Valokuvat säilytetään ulkopuolisilta suojattuna. Saatan käyttää raportissani myös joitakin osallistujien yksittäisiä lausahduksia toimintakerroilta. Pyydän myös lupaa saada äänittää viimeisellä toimintakerralla mahdollisesti järjestettävä yhteinen palautekeskustelu. Keskustelun äänittäminen varmistaa, että jokaisen palaute tulee dokumentoiduksi juuri sellaisena, kuin se on sanottu. Äänite litteroidaan eli kirjoitetaan puhtaaksi ja tämän jälkeen tuhotaan. Litterointi säilytetään turvallisesti salasanalla suojattuna opinnäytetyön tekijän tietokoneella ja tuhotaan raportin valmistuttua. Huolehdin tarkasti osallistujien anonymiteetista; opinnäytetyön raportti tulee olemaan julkinen, mutta osallistujien henkilöllisyys ei paljastu raportista millään tavalla eikä raportissa käsiteltyjä asioita pystytä yhdistämään osallistujiin.

Allekirjoittamalla tämän lupahakemuksen annat suostumuksesi opinnäytetyöhön osallistumiseen ja edellä mainittuun dokumentointiin.

Päivämäärä ja paikka

---

Allekirjoitus ja nimenselvennys

---

## Liite 9 Palautelomake 1



## Palautelomake

Kiitos ryhmään osallistumisesta, oli ilo työskennellä kanssasi! ☺ Palaute on erittäin tärkeää opinnäytetyöni ja ammatillisen kasvuni kannalta, joten vastaathan rehellisesti tähän palautekyselyyn. Kiitos! ☺

Arvioi ryhmää ja siihen osallistumisen hyötyjä seuraavien väittämien avulla. Valitse sopivin vaihtoehto.

Väittämä	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Ryhmässä oli luotettava ja turvallinen ilmapiiri					
Sain olla ryhmässä juuri sellainen kuin olen					
Koen tulleeni nähdyksi ja kuulluksi yksilönä					
Ryhmäkerrat olivat hyödyllisiä					
Ryhmäkerrat olivat mielekkäitä					
Ryhmään osallistuminen tuki itsetuntoni ja -tuntemukseni vahvistumista					
Sain monipuolisia työkaluja itsetunnon ja -tuntemuksen työstämiseen omatoimisesti kotona					
Ryhmään osallistuminen oli voimauttava kokemus					
Opin jotain uutta itsestäni tehtyjen harjoitusten avulla					
Ryhmässä käytetyt taidelähtöiset menetelmät tukivat käsiteltävien teemojen tutkimista					
Henkilökohtaisten asioiden käsittely ryhmässä onnistuu taidelähtöisiä menetelmiä käyttäen					

Mitä olet saanut / miten olet hyötynyt ryhmään osallistumisesta?

Miten koet taidelähtöiset menetelmät itsetunnon ja -tuntemuksen vahvistamisessa?

Mikä oli parasta/haastavinta ryhmässä? Vapaa sana; risut, ruusut ja muut terveiset:

Kiitos! ☺ - Kaisa



## Liite 10 Palautelomake 2

Vielä muutama kysymys ohjaustaidoistani. ☺

1. Miten kuvailisit minua ohjaajana?
2. Onnistuinko mielestäsi luomaan ryhmään turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin?  
Mitkä asiat edesauttoivat tätä?
3. Kuinka selkeää ohjaamiseni oli?
4. Olinko mielestäsi tarpeeksi kannustava?
5. Mitä olisit toivonut lisää minulta ohjaajana?
6. Saitko ohjauksessani onnistumisen kokemuksia?
7. Huomioinko mielestäsi yksilöt riittävän hyvin?
8. Mistä erityisesti pidit/et pitänyt ohjaustyylissäni?
9. Vapaa sana; risuja, ruusuja ja muita terveisiä

Iso kiitos, iloista kesää ja valoisaa tulevaisuutta! ☺ -Kaisa

## Liite 11 Palautelomake työntekijöille

Kiitos, että olet ollut havainnoimassa opinnäytetyöryhmääni. Pyydän palautetta vielä kirjallisesti muutamasta teemasta. Sana on vapaa. 😊

Ohjaajuus:

Ryhmiä sisältö:

Menetelmät ja niiden toimivuus:

Saitko ideoita/opitko uusia menetelmiä/harjoituksia, joita voisit hyödyntää omassa työssäsi Tyttöjen Talolla? Mitä?

Näetkö tarvetta tämäntyyppiselle ryhmälle Tyttöjen Talolla?

Muuta?

Kiitos palautteesta! 😊 -Kaisa

## Liite 12 Opinnäytetyön tutkimuslupa

### 1. HENKILÖT JA YHTEYSTIEDOT

Opinnäytetyön tekijä:

Kaisa Kananen kaisakananen@gmail.com

Puh. 050 4103562

Työelämän yhteyshenkilö:

Leila Hellman-Eronen leila.hellman-eronen@tyttojentalo.fi

Puh. 040 198 8208

### 2. OPINNÄYTETYÖ

Opinnäytetyöni on toiminnallinen. Ohjaan Tyttöjen Talolla n. 18 - 25 -vuotiaille naisille suljetun vuorovaikutteisen ryhmän taidelähtöisiä menetelmiä hyödyntäen. Ryhmässä käsitellään itsetuntemusta, itsetuntoa, sekä itsensä arvostamista ja rakastamista. Ryhmä kokoontuu kuusi kertaa, viikoilla 21-26.

#### 2.1 Tavoitteet

1. Osallistujille: Tukea nuorten naisten itsetunnon vahvistumista ja tarjota heille monipuolisia keinoja työstää itsetuntemustaan myös omatoimisesti.
2. Työelämäkumppanille: Tarjota monipuolisia taidelähtöisiä menetelmiä, kehittää ja monipuolistaa talon toimintaa.
3. Opinnäytetyön tekijälle: Kehittyä ohjaajana ja oppia lisää taidelähtöisten menetelmien hyödyntämisestä.

#### 2.2 Arviointikysymykset

Mitä osallistujat ovat saaneet ja miten he ovat hyötynneet ryhmän toiminnasta?

Miten osallistujat kokevat taidelähtöiset menetelmät itsetunnon ja -tunteiden vahvistamisessa?

Miten työelämäkumppani kokee ryhmän osana muuta Talon toimintaa?

\*Miten olen kehittynyt ryhmän ohjaajana?

#### 2.3 Arviointisuunnitelma

1. Alkukartoitus: Ennen ensimmäistä tapaamista kartoitan osallistujien toiveita ja tavoitteita kirjallisella kyselyllä.
2. Jokaisen ryhmäkerran jälkeen pyydän ryhmäläisiltä palautetta suullisesti ja toiminnallisesti.
3. Loppupalaute: Viimeisellä kerralla järjestän vapaan palautekesustelun jonka mahdollisuuksien mukaan nauhoitan. Kerään myös kirjallisen palautteen ryhmän päätyttyä.

4. Työntekijän havainnot: Jokaisella ryhmäkerralla toimintaa on seuraamassa joku talon työntekijöistä, joka havainnoi ohjaamistani, vuorovaikutusta, tunnelmaa, osallistumista ja menetelmien toimivuutta.

5. Oppimispäiväkirja ja muistiot: Kirjoitan aktiivisesti oppimispäiväkirjaa ja jokaisesta ryhmäkerrasta teen muistion, josta käy ilmi mm. paikka, aika, paikalla olijat, mitä tehtiin, miksi, ryhmätuokion kulku, tunnelma, ym. omat havainnot.

#### 2.4 Toiminta-ajkalu

24.5. Ensimmäinen ryhmäkerta: Ryhmän aloittaminen, ryhmäytyminen ja ryhmäsopimuksen tekeminen.

2.6. Toinen ryhmäkerta

7.6. Kolmas ryhmäkerta

14.6. Neljäs ryhmäkerta

21.6. Viides ryhmäkerta

28.6. Kuudes ryhmäkerta: Ryhmän päättäminen, palautekeskustelu ja palautelomakkeen täyttö.

#### 2.5 Tulosten hyödyntäminen

Toiminnan tuloksia tullaan hyödyntämään Kaisa Kanasen opinnäytetyössä ja mahdollisesti Tyttöjen Talon toiminnan kehittämisessä.

### 3. TYÖELÄMÄN YHTEISTYÖKUMPPANIN ROOLI OPINNÄYTETYÖSSÄ

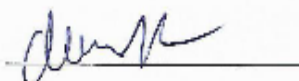
Yhteistyökumppanina Helsingin Tyttöjen Talo tarjoaa tilat ja materiaalit toiminnallisen osuuden toteuttamiseen.

### 4. OPISKELIJAN VASTUUT

Sitoudun toimimaan tutkimus- ja ammattieettisten periaatteiden mukaisesti. Opinnäytetyötäni varten tulen dokumentoida toimintakertoja kirjallisesti. Mahdolliseen toiminnan valokuvaukseen hankin osallistujilta kirjalliset luvat. Huolehdin tarkasti osallistujien anonymiteetista; opinnäytetyön raportti tulee olemaan julkinen, mutta tutkittavat eivät ole tunnistettavissa eivätkä heidän nimensä tule missään vaiheessa esille. Näin ollen raportissa käsiteltyjä asioita ei pysty yhdistämään osallistujiin.

Liitteenä opinnäytetyösuunnitelma ja opinnäytetyösopimus.

Helsinki 3.5.2016



Mari Uusitalo-Herttua

Johtaja, Helsingin Tyttöjen Talo



Kaisa Kananen

Opinnäytetyön tekijä

Liite 13 Opinnäytetyösopimus



SOPIMUS OPINNÄYTETYÖSTÄ

1. SOPIJAPUOLET JA YHTEYSTIEDOT

1.1 Opinnäytetyön tekijä(t) ja yhteystiedot

KAISA KANANEN  
KAISAKANANEN@GMAIL.COM  
050 4103562

1.2 Työelämän yhteyshenkilö ja yhteystiedot

LEILA HELMAN-ERONEN  
LEILA.HELLMAN-ERONEN@TYOTOJENTALO.FI  
0401988208

2. OPINNÄYTETYÖ

2.1 Opinnäytetyön aihe ja tarkoitus ja jos on osa laajempaa hanketta, yhteys sen tavoitteisiin.

NUOREN NAISTEN LUOVA ITSETUNTORYHMÄ  
- SULJETTU RYHMÄ, JOSSA KÄSITELLÄÄN ITSETUNTEMUSTA JA -TUNTOA,  
SOKÄ ITSENSÄ ARVOSTAMISEN JA RAKASTAMISEN TEEMOJA  
TAIDELEIKKIJÄ MENETELMIÄ HYÖDYNTÄEN.

2.2 Opinnäytetyön toteutustapa

TOIMINNALLINEN

2.3 Alustava aikataulu

- SUUNNITELMAVAIHE TAMMI-HUHTIKUU
- SUUNNITELMASEMINAARI HUHTIKUU
- TUTKIMUSLUVAT TOUKOKUU
- TOIMINTA VIIKOT 21-26 TOUKO-KESÄKUU
- RAPORTIN KIRJOITTAMINEN KESÄ-ELOKUU
- JULKAISU ELO-SYYSKUU

2.4 Miten tuloksia tullaan hyödyntämään

JOS TOIMINTA KOETAAN TOIMIVAKSI JA  
TARPEELLISEKSI, VASTAAVANLAISTA TOIMINTAA JA MENETELMIÄ  
VOITAISIN TALOLLA JÄRJESTÄÄ JATKOSSAKIN  
JA HYÖDYNTÄÄ

Alustava opinnäytetyösuunnitelma liitteenä 1.

### 3. TYÖELÄMÄN YHTEYSHENKILÖN ROOLI OPINNÄYTETYÖSSÄ

(Esim. tausta-aineistojen, tilojen ja materiaalien käyttö, avustaminen haastateltavien hankinnassa, osallistuminen opinnäytetyön ohjaamiseen, arviointiin jne.)

TILOJEN TARJOMINEN

OSALLISTUMINEN ARVIOINTIIN

MAHD. KÄYTÄNNÖN ASIOISSA AUTAMINEN

### 4. OPISKELIJAN VASTUUT

4.1 Sitoudun toimimaan tutkimus- ja ammattieellisten periaatteiden mukaisesti. Sitoudun pitämään luottamuksellisena tiedonhankinnan yhteydessä saamani yksityishenkilöitä koskevat tiedot ja sellaiset asiakirjat ja aineistot, jotka pitää niiden luonteen ja niihin liittyvän ilmeisen salassapitointressin vuoksi ymmärtää luottamuksellisiksi.

4.2 Opiskelijan muut vastuut

Sitoudun toimimaan Tyttöjen Talon toiminteperiaatteiden mukaisesti.

### 5. MUUTA MAHDOLLISTA SOVITTAVAA

Tätä sopimusta on tehty kaksi samanlaista kappaletta, yksi kummallekin sopijapuolelle.

3.5. HELSINKI

Paikka ja päiväys

Osapuolten allekirjoitukset



KAISA KANANEN



Leila Hellman-Eronen

Liite 14 Ryhmäjuliste



# Nuorten naisten luova itsetuntoryhmä

Tiistaisin klo 17-19  
Tyttöjen Talolla



Lämpimästi tervetuloa!

24.5.  
26. (torstai)  
7.6.  
14.6.  
21.6.  
28.6.

Itsetunteuksen ja itsetunnon vahvistamista sekä itsensä  
arvostamisen ja rakastamisen teemojen käsittelyä  
taidelähtöisiä menetelmiä hyödyntäen

(Ryhmä on osa sosiaalialan toiminnallista  
opinnäytetyötä)

Ilmoittautumiset 17.5. mennessä  
[redacted]@gmail.com

